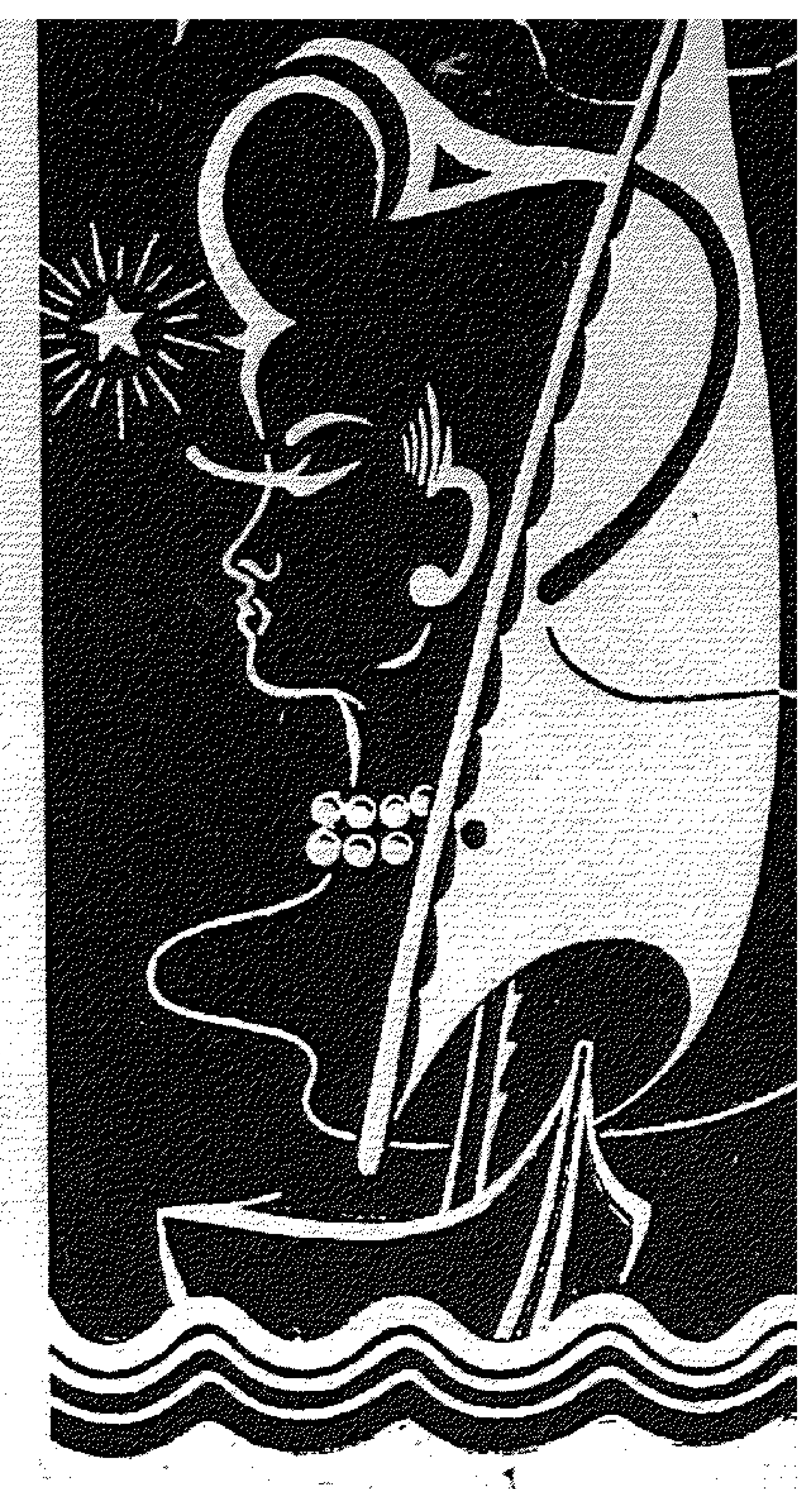

بنت النيل



الجلاء وحرية الصحافة

سعدت حقا بتحقيق الجـلاء عن مصر ، وانشرح صدرى باعادة حرية الصحافة اليها فى نفس اليوم الذى تم فيه اعلان الجـلاء وتحرير البلاد من الاستعمار الاجنبى ٠

وفى الواقع أنى كنت تواقة الى اعلان حرية الصحافة فى يوم الفرح العـام الذى ملأ قلوبنا جميعا بخروج اخر جندى بريطانى عن أرض الوطن بعد ٧٤ عاما تقريبـا فى كفاح مستمر ٠٠ وأمل واسـع عريض فى انتظار هذا اليوم المشهود الذى يفخر به كل مصرى وكل مصرية ولن ينسى فرحته واحدمنا لانه أمل الاجداد توارثه الابناء والاحفاد حتى تحقق. وعادت معه لمصر سيادتها كاملة واستقلالها كاملا ٠

وكان من تمام الفرحة فى هذا اليـوم العظيم يوم اعلان الجلاء ورفع العلم المصرى على اخر موقع كان يحتلــه المستعمرون فى أرض الوطن ــ أقول كان من تمام الفرحـة اعلان حرية الصحافة فى هذا اليوم العظيم ٠

لانه لا بد من حرية الصحافة فى بلد حر مستقل تحقق استقلاله وتمتع بحقوقه التى طالما كافح من أجلها وعمل لتحقيقها كاملة غير منقوصة ويعد العدة للعمل على استرداد مجده القديم ٠

ان استقلالنا لا يغدو مصونا ما لم يعمل كل فرد من أبناء هذا الوطن ما وسعه العمل لصيانته وما فيه الخير للجميع ويؤدى واجبه بأمانة واخلاص ٠

ومن الضرورى لكى يؤدى كل فرد واجبه أن يتمتع بحريته كاملة والصحافة مظهـر هذه الحرية ورسالتها من أعظم الرسالات فى الشعوب ٠

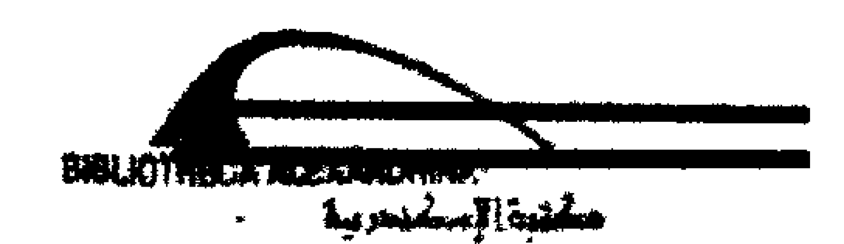
فالصحافة ليست مهنة فقط كما يتصور البعض ولكنها المشـعل الذى يبصر الرأى العام ويقوده ويعبر عن أفكاره واتجـاهاته فهى رسالة من أعظم الرسالات ٠

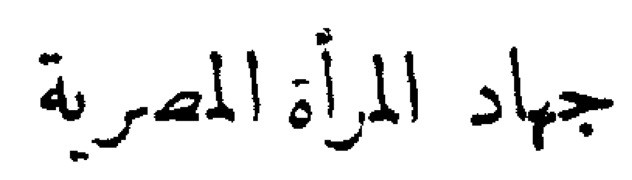
والرسالات بطبيعتهـــا لا تؤدى الا اذا توافرت لها الحرية والشعور بالمسئولية ٠



رئيسة التحرير

العدد ٢١٩ ـ يوليو ١٩٥٦ ـ الثمن عشرة قروش





اليوم وقد تحقق لمصر اعز أمانيها واماالها وهو تحقيق الجلاء عن ارضها ، هذا الجلاء الذى كافح من اجله ابناء مصر ٧٤ عاما منذ عهد حركة عرابى الى اليوم ، جيلا بعد جيل ، وطبقة بعد طبقة ، فان من الحق علينا أن نذكر تضحيات المراة المصرية فى هذا الكفاح المرير حتى تم الجلاء وتحقق لمصر استقلالها كاملا غير منقوص •

وقد لا يذكر ابناء هذا الجيل أن المراة المصرية قامت بدور هام فى حركة عرابى •• فقد وقفت الى جوار الرجل وهى محجبة خلف الستور تدافع عن بلادها وتقاوم المستعمر بشتى الوسائل وبكل ماوسعها من المقاومة مما سطره التاريخ ووعاه ولا يتسع لسرده هذا المكان

وفى ثورة سنة ١٩١٩ تقدمت الصفوف وعرضت صدرها لرصاص الانجليز وقادت المظاهرات وخطبت فى الجموع الثائرة والهبت الحماسة فى الرجال باراقة دمها رخيصا لمقاومة خصوم بلادها وتحقيق استقلال البلاد واسترداد حريتها مما ادهش العالم وكان له صدى بعيد فى ايقاظ الوعى بين جميع نساء الشرق ، هذا الى جانب ما كانت تقوم به من تضميد جرحى الكفاح ومواساتهم وتقوية معنوياتهم وغير ذلك من أعمال البطولة والتضحية الغالية •

ويوم ان وقفت مصر صفا واحدا بعد الغاء المعاهدة •• وتسابق ابناؤها الى القتال يفدون الوطن بدمائهم الزكية • وتكافح المستعمر معهم جنبا الى جنب ، وفى هذا الكفاح استشهدت ام صابر وغيرها من نساء مصر

هذا جانب من كفاح المرأة المصرية لتحقيق الجلاء نسجله فى هذه المجالة بكل فخر فى هذه المناسبة الخالدة خروج الانجليز من بلادنا وتحقيق استقلالها كاملا •

بنت النيل

بنت النيل السياسية

إعرفي الدنيا ...

القاهرة :

قضت القاهرة معظم أيام الشهر الماضى فى حفلات وابتهاجات فقد تم فى هذا الشهر جلاء القوات البريطانية عن منطقة القناة حسب الاتفاقية المبرمة فى ١٩ اكتوبر سنة ١٩٥٤ واقيمت احتفالات شملت البلاد كلها بمناسبة تنفيذ الجلاء ورفع الرئيس جمال عبد الناصر علم مصر على مبنى البحرية ببور سعيد وهو اخر مكان تم الجلاء عنه •

كما اشتركت وحدات من جيوش البلاد العربية فى استعراض الجيش المصرى الذى أقيم له يوم ٢٠ الماضى وقد حضر مسيو شبيلوف وزير خارجية روسيا هذه الاحتفالات •

وفى يوم ٢٣ يونيو تم الاستفتاء على الدستور وانتخاب رئيس الجمهورية• وكانت نتيجة انتخاب رئيس الجمهورية ٩ر٩٩ فى المائة •

وقرر مجلس الثورة فى آخر جلسة له تخويل رئيس الجمهورية حق الاعفاء عمن صدرت ضدهم أحكام من مجلس الثورة وحق اصدار القرارات لحين اجتماع مجلس الامة •

لندن :

قالت الاوساط المطلعة أن الحكومة البريطانية وضعت سياسة جديدة لمعالجة المشكلة القبرصية ، وتقرر بعد المحادثات التى جرت بين سير أنطونى ايدن رئيس الوزراء ولينوكس بويد وزير المستعمرات ، وسير جون هاردنج حاكم قبرص ألا تجرى المفاوضات مع القبرصيين الا بعد تصفية (الارهاب) أى القضاء على الحركة الوطنية التى ترمى الى التخلص من الحكم البريطانى فى الجزيرة وبشرط الا تتم المفاوضات بأى حال مع الاب مكاريوس زعيم الحركة الوطنية المنفى فى سيشل •

موسكو :

وتحدث المارشال تيتو أثناء زيارته لروسيا الى مراسلى صحف الغرب فقال انه مستعد للذهاب الى واشنطن اذا دعى لبحث العلاقات بين يوغوسلافيا والولايات المتحدة • وكان الرئيس ايزنهاور قد صرح قبل ذلك بأنه يرى اعادة النظر فى العون الامريكى ليوغوسلافيا فى ضوء مصالح أمريكا



ـ عمتى العزيز •• تحت تهديد عصا والدى اقدم لك اطيب التهانى بالعيد ••

أخبار عربية

◆ أصدر الوطنيون الجزائريون بيانا جاء فيه أن جيش التحرير قرر تغيير خطته فسينقل الحرب الى المدن ٠ واذا أعدم أحد من الوطنيين فسوف يدفع الفرنسيون الثمن غاليا ٠

◆ أصبح من المعروف أن كريشنامنون المبعوث الشخصى للبانديت نهرو سوف يباحث كريستيان بينو وزير خارجية فرنسا بشأن المشكلة الجزائرية ٠

◆ يعتقد المراقبون الغربيون أن دول الكتلة الشيوعية الحالية قد تنتظم فى مجموعة لها عليا مشتركة على غرار الكومنولث البريطانى تقريبا بحيث تحتفظ هذه الدول بحرية العمل فى نطاق الكومنولث ٠

◆ أبلغ كنك جونج أحد أعضاء الجمعية الوطنية فى الكمرون مجلس الوصاية التابع للامم المتحدة أنه يرى انشاء جمعية تشريعية فى الكمرون دون ابطاء ، وقال انه يطلب ان يتألف المجلس الحاكم من أكثرية كمرونية وأقلية فرنسية على أن يكون المجلس مسئولا أمام الجمعية وطلب جونج أن تمنح بلاده الاستقلال فى نهاية الامر ٠

◆ وجهت الحكومة الاسرائيلية الدعوة الى وزير خارجية روسيا لزيارتها اسوة بالدول العربية ، وقد رفض مسيو شبيلوف هذه الدعوة ٠

◆ قال الجنرال كورتيس ليماى قائد الاستراتيجية الجوية الامريكية أن روسيا سيكون لها من القاذفات الثقيلة ضعف ما تملكه الولايات المتحدة فى غضون السنوات الثلاث القادمة ٠

◆ نشبت فى البرلمان التركى معركة حول السياسة المصرية العربية ٠٠ وعاود عدنان مندريس رئيس وزراء تركيا مهاجمة سياسة مصر تجاه حلف بغداد ، وتجاه ما سماه قضايا الدفاع عن الشرق الاوسط ٠

◆ رفض مجلس النواب اللبنانى التصديق على مشروع الاتفاق التجارى المعقود بين لبنان وتركيا ٠

◆ تسلمت السلطات المصرية فى بريطانيا المدمرتين اللتين باعتهما الحكومة البريطانية لمصر وقد غادرت هاتان المدمرتان أحد الموانىء الانجليزية فى طريقهما الى الاسكندرية ٠

كما وصل الى الاسكندرية يوم ١١ يوليو بعض المدمرات التى اشترتها مصر لضمها الى الاسطول المصرى ٠٠



البائعة : البالطو ده مدهش لدرجة ان اصحابك نفسهم مش حايقدروا ينتقدوه ٠٠٠

المرأة فى الحياة الاجتماعية

مصايفنا هذا العام

من المنتظر أن تزدحم المصايف هذا العام بعد القرار الخاص بحظر السفر الى أوروبا لغير المرضى وذوى الاعذار .

والمتوقع أن تكون الاسكندرية طول مدة الصيف الاسكندرية أكثر من باقى المصايف فى اقبال المصطافين عليها .

كما انها ستكون أكثر ازدحاما فى أيام « الويك اند » .

وفى الشهر الماضى كانت الاسكندرية أيام الخميس والجمع والسبت والاحد مزدحمة بعدد كبير من سيدات مجتمع القاهرة اللواتى فضلن الانتقال الى الاسكندرية طول مدة الصيف بعد حظر السفر الى الخارج .

القطن المصرى

وقد قفزت أسهم الفساتين المصنوعة من القطن المصرى فى صيف هذا العام بالقاهرة والاسكندرية بين سيدات المجتمع المصرر والاجنبى حتى أصبح نسيج القطن المصرى مودة هذا الموسم بلا منازع لا فى مصر وحدها بل فى العالم أجمع وهذا ما نسجله بالاعجاب والتقدير .



السيدة نادر صبور

الايدى الناعمة

ظاهرة نسجلها بالاعجاب والتقدير لسيدات الطبقة الراقية « الارستقراطية » فقد أقبلن فى ازدياد مستمر على تعلم فن التفصيل والحياكة فى بعض المعاهد المخصصة لذلك ، توطئة لاعداد ملابسهن وملابس أطفالهن بأيديهن الناعمة .

والقفاطين أيضا

ومن المودات التى انتشرت بين سيدات المجتمع المصرى والاجنبى فى حفلات الصيف مودة القفاطين « القطنى الشاهى » وهو مصنوع من القطن المصرى الخالص فقد شوهدت فى أكثر من حفلة بعض سيدات المجتمع يلبسن فساتين السهرة من قماش القفاطين الذى يمتاز بألوانه الزاهية ونقشته البديعة .

المرأة المصرية فى الخارج

أقام الاتحاد العام لاندية السيدات فى الولايات المتحدة احتفالا كبيرا فى مدينة كانزاس لتوزيع الجوائز فى المسابقة الدولية للنهوض الاجتماعى ، وكانت ضيفة الشرف فى هذا الاحتفال السيدة عزيزة شكرى قرينة السفير المصرى فى وشنطن ، حيث تسلمت الجائزة الاولى التى فازت بها مصر .



السيدة نفيسه الغمراوى



السيدة عزيزة شكرى

وتقول السيدة عزيزة والفخر يملأها أن اسم مصر واسم المرأة المصرية على كل لسان .

امسك الخشب

ينظر المجتمع بالاعجاب الى حفل أقامه زوجان بمناسبة مرور عشر سنوات على زواجهما بدون عكننة ومن حقهما أن يمسكا الخشب حتى لا يحسدهما حسود .



السيدة يسرية يسرى

السيدة امينه صدقى

والزوجان هما السيدة أمينة صدقى المعروفة بمجهوداتها فى النشاط الاجتماعى النسائى والشاعر الكبير عزيز اباظه .

مديرة مكتب السياحة

تسلمت السيدة يسرية يسرى عملها مديرة لمكتب لمكتب مصلحة السياحة فى بور سعيد وهى أول سيدة مصرية تشغل هذا المنصب الكبير .

فى سويسرا للعلاج

تقيم الان فى سويسرا بصفة دائمة السيدة نيللى سلطان للعلاج .

وقد سافر اليها فى الاسبوع الماضى زوجها السيد حسنى نجيب للاطمئنان على صحتها ولقضاء فترة للراحة والاستشفاء .

للاستجمام والعلاج

وسافرت الى سويسرا السيدة زينب نور أمينة صندوق اتحاد بنت النيل بصحبة زوجها الاستاذ محمود متولى نور المحامى للراحة والعلاج ، يعودان بعدها الى القاهرة فى نهاية شهر أغسطس المقبل .



السيدة زينب نسور



السيدة نادية البدراوى



السيدة اعتماد الطرابلسى



السيدة فايزه الطرابلسى

حفلة جمعية رعاية الاحداث

أقامت جمعية رعاية الاحداث التى ترأسها السيدة وصفية شكرى حفلتها السنوية بسينما قصر النيل فى الشهر الماضى واحيتها السيدة أم كلثوم العضو فى هذه الجمعية التى تعتبر من أهم الجمعيات لتربية النشء الجديد ·

وقد نجحت الحفلة نجاحا كبيرا ·

درجة مدير عام

تم ترقية السيدة زاهية مرزوق مراقبة الشئون الاجتماعية الى درجة مدير عام «ب) وتعيينها مديرة للشئون بالاسكندرية ·

وبذلك بدأت المرأة المصرية تحتل المناصب والمصالح الحكومية ·



موردة القفطان

معرض ١٠٠ فنانة وفنان

أقيم بالسراى الكبرى بالجزيرة معرض الربيع السنوى لاتحاد خريجى كلية الفنون الجميلة ، اشترك فيه ١٠٠من الفنانين المصريين بعرض لوحات رائعة عن مصر الحديثة ·

دراسات تدريبية

ينظم المعهد العالى للتربية الرياضة للمعلمات دراسات تدريبية فى صيف هذا العام بالاسكندريةويشمل برنامج الدراسة على العاب الميدان والتمرينات الحديثة ، تحت اشراف السيدة نفيسة الغمراوى عميدة المعهد ·

دار للحضانة فى القرى

افتتح نادى سيدات القاهرة فصل جديد فى قرية سنديون لتدريس الحياكة لسيدات وفتيات القرية ·

كما سيفتتح النادى أيضا دار للحضانة يعتبرالاول من نوعه فى الشرق لرعاية أطفال الفلاحين أثناء غياب أمهاتهن فى الحقل اذ أن نساء القرية يذهبن الى الحقل لمساعدة أزواجهن ويتركن أطفالهن دون رقابة ٠٠ !

السيدة نادر صبور

لا تزال السيدة نادر صبور معتكفة بسبب الحزن ومع هذا فانها تقوم بمواصلة نشاطها الاجتماعى لخدمة المرأة المصرية ·

معرض فنانة مصرية

وأقامت الفنانة السيدة اعتماد الطرابلسى معرضها الاول للصور الزيتية فى فندق سميراميس حيث عرضت ٢٣ لوحة فنية تمثل بعض الشخصيات المصرية والمناظر الطبيعية ·

والسيدة اعتماد فنانة أصيلة درست فن الرسم بكلية الفنون فى باريس ·

الامهات والاطفال

زاد عدد الطالبات فى المدارس الثلاث للباليه زيادة كبيرة بعد أن أقبلت بنات الاسر المصرية على هذه المدارس الجديدة ٠٠

ومما يجدر ذكره أن بعض الامهات يتعلمن رقص الباليه مع اطفالهن ·

اثابى الصفوت



سبوع المولود الاول ٠٠ فى البيت الكبير





الانسة عايده عبد الحق



الآنسة كوثر عباس



السيدة ناريمان صادق

كريمة مراقب التعليم

أتمت الانسة عايدة عبد الحق كريمة مراقب التعليم المصرى فى السودان دراستها بتفوق • وستسافر مع السيدة والدتها الى الخرطوم فى نهاية شهر أغسطس المقبل •

خطبة سعيدة

تمت خطوبة الانسة كوثر عباس كريمة الفنانة السيدة زينب صدقى وهى من طالبات مدرسة الفرنسيسكان وقدمت اليها بعض الهدايا الثمينة من بعض زميلات وزملاء السيدة والدتها •

زفاف سعيد

احتفل بزفاف السيد يحيى الدمرداش جبر بصحة طنطا على الآنسة رجاء كريمة السيد محمد مصطفى •

قران مبارك

عقد قران الملازم محمد هلال نجل السيد هلال عمر هلال مدير الشرقية على الانسة كريمة عمه فى احتفال كبير ضم ال هلال وكثيرا من أصدقاء العائلة بكوم النور •

مولودها الاول

رزقت السيدة فايزة الطرابلسى مولودها الاول ، واشرف على الولادة الدكتور مجدى •

ومن طريف ما يذكر أن شقيقها السيد حمادة الطرابلسى هو الذى احتفل « بالسبوع » فى منزل العائلة بالجيزة •

مولودة

رزقت السيدة سميحة شكرى حرم الاستاذ عماد الدين عبد الحميد رئيس النيابة الادارية للارشاد مولودة سعيدة •

وفاء النيل

تقيم مصلحة السياحة مهرجان كبير فى عيد وفاء النيل ، ويضم المهرجان على مجموعة من السفن تسير فى مياه النيل تمثل مختلف العصور ، تبدأ من عهد الفراعنة الى وقتنا الحاضر •

بحث حالات الطلاق

بدأت وزارة الشئون الاجتماعية فى تنفيذ انشاء مكاتب لمعالجة حالات الطلاق وأسبابه •• والتوفيق بين الزوجين • وقد أشارت بنت النيل فى عددها الماضى الى هذا المشروع الهام •

فى نادى الجزيرة

قرر مجلس ادارة نادى الجزيرة تخفيض قيمة الاشتراك فيه ، كما يبحث المجلس فى اجتماعاته القادمة طلبات قبول ٥٠٠ عضو جديد •

المصرية والسياسة ••

نالت الانسة عفاف لطفى السيد كريمة شقيق أستاذ الجيل لطفى السيد ماجستير فى العلوم السياسية « بدرجة الدكتوراه » من جامعة كاليفورنيا •

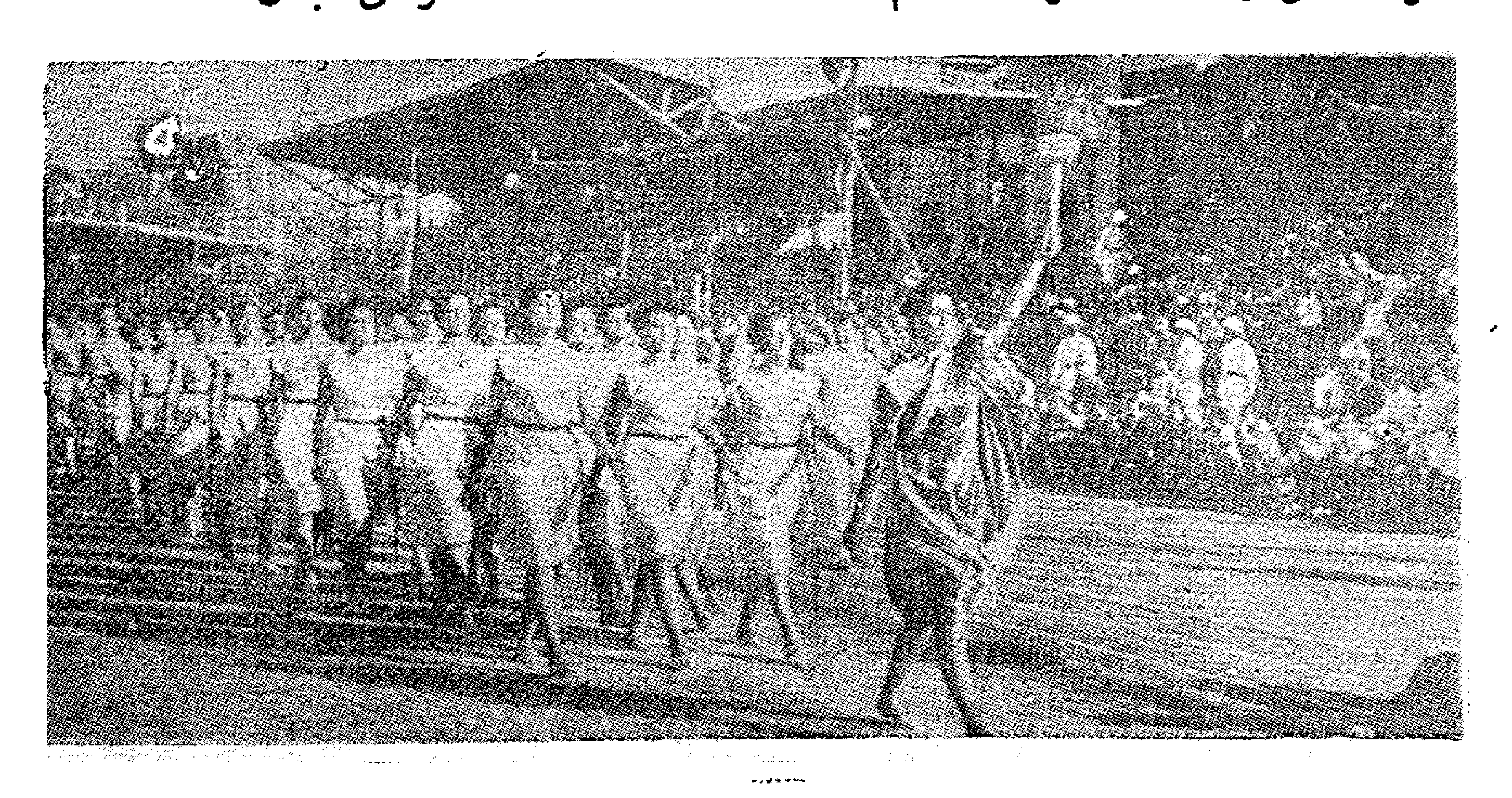
فى سباق المانش

غادرت القاهرة على الباخرة نفرتيتى السباحة المصرية المعروفه جابى فينى للاشتراك فى عبور المانش هذا العام ••

ناريمان تنتظر الطلاق

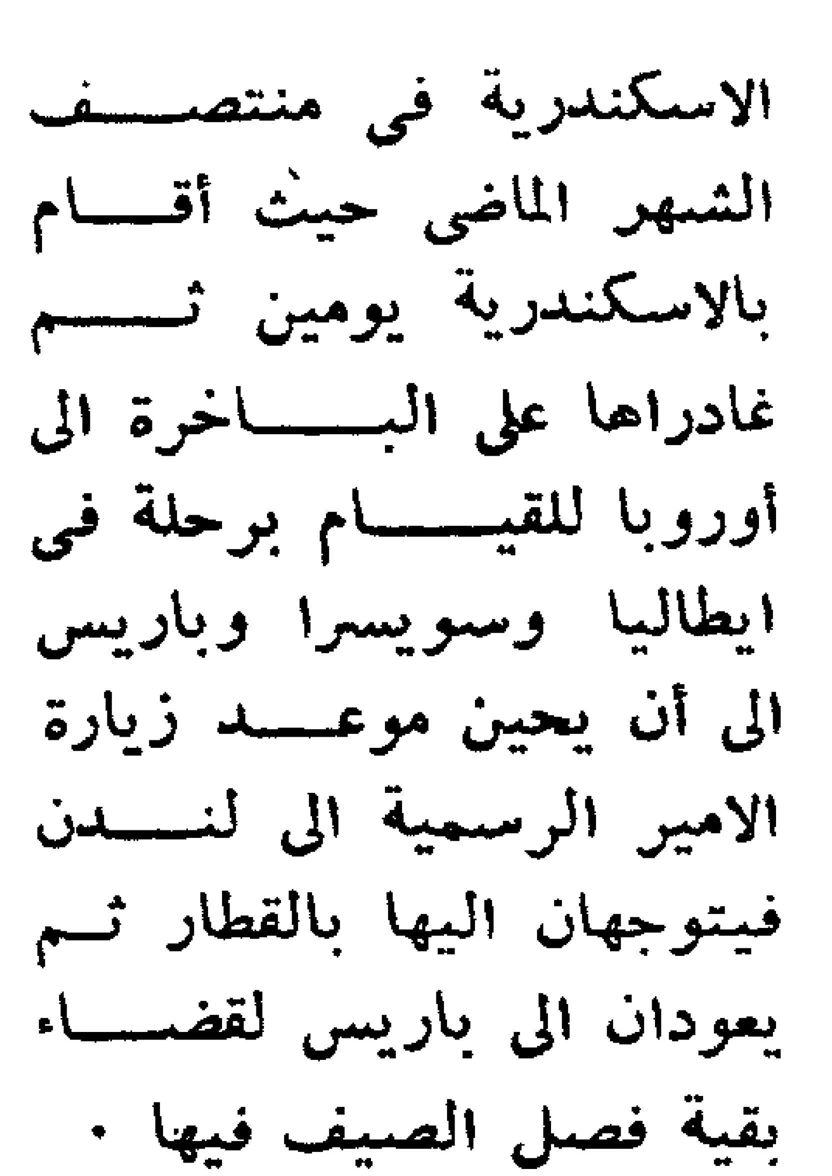
قالت ناريمان لبعض صديقاتها فى لبنان ان حكم النفقة الذى صدر لصالحها على زوجها الدكتور النقيب سيحمله على طلاقها

ويصر زوجها على المضى فى قضية الطاعة المرفوعة عليها حتى النهاية خصوصا وان حكم النفقة صدر فى بلد اخر ولا يمكن تنفيذه الا اذا انتقل هو الى لبنان •



رياضيات مصر فى استعراض رائع فى حفلات أعياد الجلاء

نساء من الشرق



المرأة الاردنيـــة

طالبت المرأة الاردنيـــة بالحقوق السياسية اسوة بزميلاتها فى باقى البـــلاد الشرقية .

وممـــا يجدر ذكره أن سيدات الاردن عقدن اجتماعا فى خلال الشهر المـــاضى قررن فيه اعتبار الملكة دينا راعية لحقوق المرأة فى الاردن ورفعن لجلالتهـــا مذكرة بالحقوق التى تطالب بهـــا المرأة الاردنية .

الاميرة عائشة

انفردت « بنت النيـــل » فى عدد يونيو الماضى بخبـــر نشرته فى هذه الصفحة حول زيارة الملك فيصل الثـــانى لمراكش ، فقالت فى ثنايـــا هذا الخبر أن زيارة الملـــك كانت خاصة بخطبة جلالتـــه للاميرة عائشـــة فى الوقت الذى نفت فيه وكالات الانباء العالمية أن هـــذه الزيارة لا صلة لها بموضوع الخطوبة على الاطلاق .

وبعد انتهـــاء زيارة الملك بأسبوعين نشرت جـــريدة النصر السورية أن زيارة ملك العراق لمراكش كانت لطلب يد الاميرة وأن سموها اعتذرت بأنها تكبر ملك العراق بنحو ستة أعوام وخلصت الجريدة من هذا بأن فكرة الخطـــوبة عدل عنها نهائيا .

وكما انفردنا بنشر خبر أهداف الزيارة وأنها كانت لخطبة الاميرة نستطيع أن نقول ان ما نشرته جـــريدة النصر السورية لا يتفق مع الواقع ولا يعنى رفض الاميرة من الزواج من ملك العراق .

الاميرة ليلى المرعبى

وفى الشهر المـــاضى سافرت الى لندن الاميـــرة ليلى المرعبى مع زوجها الامير عبد الله الجابر ال صـــباح وزير المعارف والاوقـــاف والمحاكم بالكويت .

وقـــد احتفلت الكويت بتوديعهما عند مغادرتهمـــا القصر الاخضر فى الكـــويت احتفالا كبيرا وفرشت الارض بالسجاد الفـــاخر من القصر الى المطار لتعبر عليـــه سيارتهما .

وكانت الاميرة عنـــد سفرها تضع على وجههـــا نقابا خفيفا من الجـــورجيت كعادة سيـــدات الكويت فى ضرورة تغطية الوجه . وعند مغادرة الطائرة رفعت الاميرة النقاب عن وجهها .

وأقام الامير والاميرة فى بيروت عدة أيام فى قصرهما الفاخر بها وزار خـــلال اقامتهما هناك بعض المعارف والاصـــدقاء . ثم غـــادرا بيروت على البـــاخرة « أنوتريا » ووصـــلا الى الاسكندرية فى منتصـــف الشهر الماضى حيث أقـــام بالاسكندرية يومين ثـــم غادراها على البـــاخرة الى أوروبا للقيـــام برحلة فى ايطاليا وسويسرا وباريس الى أن يحين موعـــد زيارة الامير الرسمية الى لنـــدن فيتوجهان اليها بالقطار ثـــم يعودان الى باريس لقضـــاء بقية فصل الصيف فيها .

ومما يذكر أن الاميرة عند نزولها الى الاسكندرية كانت تلبس فى يدها سوارا مـــن الذهب المرصع بالمـــاس لا يقل ثمنه عن ١٥ ألف جنيه كما كانت تزين عنقها بعقد من اللؤلؤ النادر الثمين ، وكانت سكرتيرة الاميـــرة ليلى عسيران المرافقة لهـــا فى رحلتها تحمل فى يدهـــا لفافة لا تتركها وكانت هذه اللفافة تضم جميع حـــلى الاميرة التى يزيد ثمنها عن نصف مليون من الجنيهات والتى أخذتها معهـــا فى رحلتها .

عودة الى الوطن

سافرت أخيرا الى عمان زوجة عبد الله التل الضـابط الســابق بالجيش الاردنى ، بعد أن ظلت بعيدة عن وطنها سبع سنوات بجوار زوجها بالقاهرة اذ أمضى هذه المدة بمصر لاجئا سياسيا .



الملكة دينـــا



الاميرة عائشة



الاميرة ليلى المرعبى

أمهات يعدن تلميذات ..

كان زمان اذا تركت البنت المدرسة للزواج او لسبب اخر ترى من العيب أن تعود مرة أخرى للتلمذة أو المذاكرة من جديد

ولكن سيداتنا المتحضرات ضربن بهذه الخرافة عرض الحائط وأقبلن على التلمذة بشغف وهن الان يذاكرن لدخول الامتحان ويسهرن الليل استعدادا له

وتروى مندوبة مجلة بنت النيل فى هذا التحقيق الصحفى معهن الكثير من الطرائف فى حياتهن بين التلمذة والبيت والامومة

ـ هو شكسبير لطيف لطيف ، ويوليوس قيصر المقررة علينا من رواياته الحلوة ، لكن اللى تاعبنا تينسون وأشعاره ·

هكذا أجابتنى السيدة راجية حمزة قرينة الاستاذ محمد عبد القادر حمزه صاحب البلاغ . عندما زرتها مع عدسة بنت النيل فى الذهبية الكبيرة الانيقة « أمون رع » التى تقيم بها على شاطىء النيل فى العجوزة · وكانت منهمكة فى « المذاكرة » استعدادا لاداء امتحان « الماتريكيوليشان » ·

وراجية حمزه واحدةمن مجموعة من سيدات المجتمع ضربن مثلا حيا لكفاح المرأة المصرية ، اذ لم يحل بينهن وبين المضى فى طلب العلم انهن أصبحن ربات بيوت وأمهات صاحبات مسئوليات ومتاعب وأعباء ·

والمنافسة بين الامهات والابناء فى « المذاكرة » تحفز الفريقين للاجتهاد ، وتحفز الامهات أكثر خوفا من شماتة الجيل الجديد الخبيث · فمثلا لراجية حمزه ولدان «عبد القادر» الطالب فى الكلية الحربية و « حسن » الطالب بالشهادة الاعدادية ، وكثيرا ما جمعت مائدة المذاكرة الثلاثة معا·· ولما لم أجدهما فى الذهبية سألت والدتهما عنهما ، فأجابت فى غيظ لطيف :

خرجو يتفسحوا ، يا بختهم خلصوا الامتحان ·



فصل من الامهات الطالبات يذاكرن دروسهن فى دهبية السيدة راجية حمزة حرم الاستاذ محمد عبد القادر حمزة

أما السيد « حسناء نجار » فقد قالت لى :

– لحسن الحـظ ان ابنى « طاهر » لسه صغير ، عنده ٦ سنين ويادوبك فى أول الدراسة فى مدرسة مسز وودلى .. يعنى ما بيذكرش خالص ..

أما السـيدة الفاضلة حرم الاستاذ زكريا لطفى مدير ادارة رعاية الشباب بوزارة التربيـة والتعليم فقالت :

– الحمد لله ماعنـديش أولاد علشان ما تبقاش فيه منافسـة ، يعنى مافيش تلامـذة فى البيت غيرى

وضحكت « السيدة هـدى شكرى » حرم المهندس مصطفى شكرى وهى تقول لى :

– والله كويس لمـا يكون فى البيت أولاد بتذاكر علشان يونسونا ولما نتزنق فى كلمة صعبة نسألهم عليها ، ولو ان بنتى ناهد التلميذة فى مدرسة سانتكلير لسه صغيره عندها ١١ سـنة ، وهى اللى بتسألنى ، حتى اسـألوها ان ماكنتوش مصدقين .

وقالت «السيدة بلقيس وهبى» حرم السيد محمد وهبى من أعيان دمنهور :

– أنا عندى بنت « اينـاس » وولد « أمين » البنت عندها ٧ سنين والولد عنده ٩ سـنين ، والاثنين فى مدرسة الفرانسسكان .. ولطيف قوى انهم هم اللى يقولوا لى « ياالله ياماما نـذاكر بقى» فاذا ما قلت لهما اى حجة لا يتسامحان فيها أبدا ، واذا ما دعوتهما للسينما قالت لى ايناس « بلاش لعب ياماما ، لما تخلصى الامتحان وتنجحى أبقى أروحمعاكى السينما زى ما انتى عايزة » .

ووعدتنا الانسة انعام خليـل بهديه حلوة عندما تظهر نتيجـة الامتحان ويكتب لها النجاح ، وهذه الهدية « صينية بسبوسـة » وصينية « كل واشكر » فهى صاحبة شهرة مدوية فى المجتمع فى صنعمها



راجيه حمزه تلميذة مجدة منهمكة فى تلخيص رواية يوليوس قيصر



بروفة فى الاملاء بين راجية حمزه وبلقيس وهبى

الضحك على شكسبير بين نزيهة نعمان وبهيجة نجيب وانعام خليل

.. ونحن ندعو الله لها بالنجاح من اعماق قلوبنا ، لناكل ونشكر.

وسألنا الانسة بهيجة نجيب :

ـ وانت الهست لنا هدية منك

فأجابت باسمة :

ـ أنا ما أعرفش غير انى افصل فساتين .

والفساتين مشكلة ، لما تنجح نختار الفستان اللى يناسب اخر مودة

والانسة نزيهة نعمان تشكو من الصعوبة التى تصادفها فى الدراسة الانجليزية بسبب أن دراستها السابقة كانت فرنسية بحتة .

وتزهو راجية حمزه اذ تقول :

ـ العائلة كلها عندنا مجتهدة .. أخويا اللواء حسن رجب الذى عين أول سفير لمصر فى الصين الشعبية لازم ح يتعلم صينى .. ويتكلم صينى ..

وتضحك وهى تضيف :

ـ ولو صينى مكسر .

وكلهن مررن بمرحلة ما بين سنة وأربع قضينها فى اجادة اللغة الانجليزية والتهيؤ لدراسة الادب الانجليزى ، كل حسب استعدادها واجتهادها ، وحصلن على شهادة اتمام الدراسة فى اللغة

ودراستهن الحاضرة فى الادب حيث يدرسن يوليوس قيصر لشكسبير ، وتينسون الشاعر الانجليزى العملاق ، دراسة واسعة متعمقة . ويدرسن التلخيص ، واللغة الانجليزية مع التعمق ، وسيمتحن فى المعلومات العامة ، كما سيكتبن موضوعا انشائيا من ٦٠٠ كلمة فى موضوع عام يشغل الاذهان . ويمتحن كذلك فى الترجمة من اللغة الانجليزية الى العربية ومن اللغة العربية الى الانجليزية ، والتاريخ والجغرافيا .. وعدا الامتحان التحريرى عندهن امتحان شفهى فى اللغة والقراءة . واذ يحصلن على « الماتريكوليشان » من حقهن ان يلتحقن بالجامعات المصرية ، دون معادلة .

وكلهن لا يهدفن الى وظيفة أو اى عمل من وراء دراستهن هذه ، انما كل هدفهن ان يثبتن أن المرأة المصرية لا تحترف التعليم وانما تهواه ، وانها اذا ما أرادت فعلت.

انه مثل حى جميل لكفاح المرأة المصرية ، وبنت النيل رسالتها الاولى تأييد هذا الكفاح والمضى فيه ..



هدى شكرى .. تقارن وتفكر وتلخص



فنجان قهوة يعدل الدماغ تتناوله الطالبتان انعام خليل وبهيجة نجيب



حسناء نجار تائهة في القاموس



واجهة محلات « ال »

المحلات من الداخل

هدايا بنت النيل لقارئاتها

ايتها القارئة العزيزة :

لقد اختارت بنت النيل لك المجموعات الآتية من محلات « ال » الشهيرة للأزياء والتجميل
شركة جورج سابا - خلف شيكوريل بمبنى سينما متروبول بالقاهرة

إدفعي جنيها واحدا ، واشترى ماقيمة ١٣٥ قرشا من المجموعات الآتية

المجموعة الاولى :

عدد		الثمن
٢	شراب حريمى فوق روز	١٠٦ قرشا
١	احمر شفاه ماكس فاكتورفوليرزو	٢٩ قرشا
		١٣٥ ادفعى ١٠٠ قرشا + الكوبون

المجموعة الثانية :

عدد		الثمن
٢	شراب حريمى سميراميس	٩٠ قرشا
١	زجاجة كولونيا نصف لتر ماريز	٤٥ قرشا
		١٣٥ ادفعى ١٠٠ قرشا + الكوبون

المجموعة الثالثة :

عدد		الثمن
٢	شراب حريمى شسترفيلد	١١٠ قرشا
١	علبة بودرة ماكس فاكتور	٢٦ قرشا
		١٣٦ ادفعى ١٠٠ قرشا + الكوبون

المجموعة الرابعة :

عدد		الثمن
٢	شراب حريمى فيليه غير قابل للتنسيل	١١٠ قرشا
١	زجاجة شامبو هيلين كيرتس	٢٥ قرشا
		١٣٥ ادفعى ١٠٠ قرشا + الكوبون

المجموعة الخامسة :

عدد		الثمن
١	زجاجة كولونيا لتر ماركةدوشيس	١١٠ قرشا
١	بونيه كاوتش للحمام	٢٥ قرشا
		١٣٥ ادفعى ١٠٠ قرشا + الكوبون

المجموعة السادسة :

عدد		الثمن
٢	شراب حريمى باريس	٧٠ قرشا
١	كريم ماكس فاكتور	٤٢ قرشا
١	باك ستيك	٢٢ قرشا
		١٣٤ ادفعى ١٠٠ قرشا + الكوبون



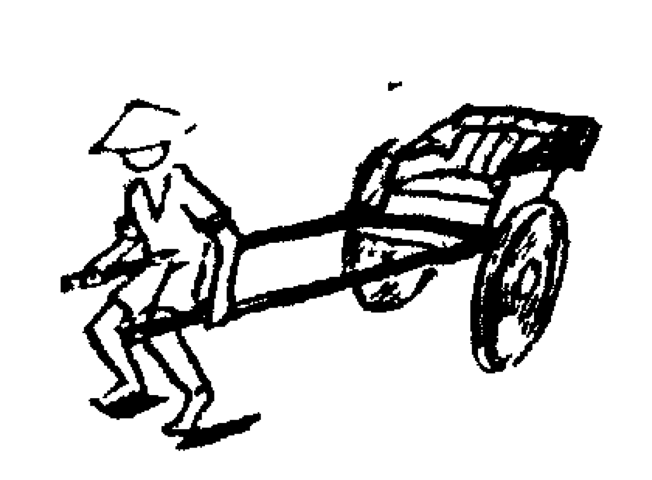
شركة جورج سابا - خلف شيكوريل
مبنى سينما متروبول - القاهرة

كوبون قيمته ٣٥ قرشا

قدمى هذا الكوبون
لمحلات « إل »
تحصلين على تخفيض بقيمته
من المجموعات المنشورة على هذه الصفحة
يعمل بهذا الكوبون من ١ الى ٢٠ يوليو







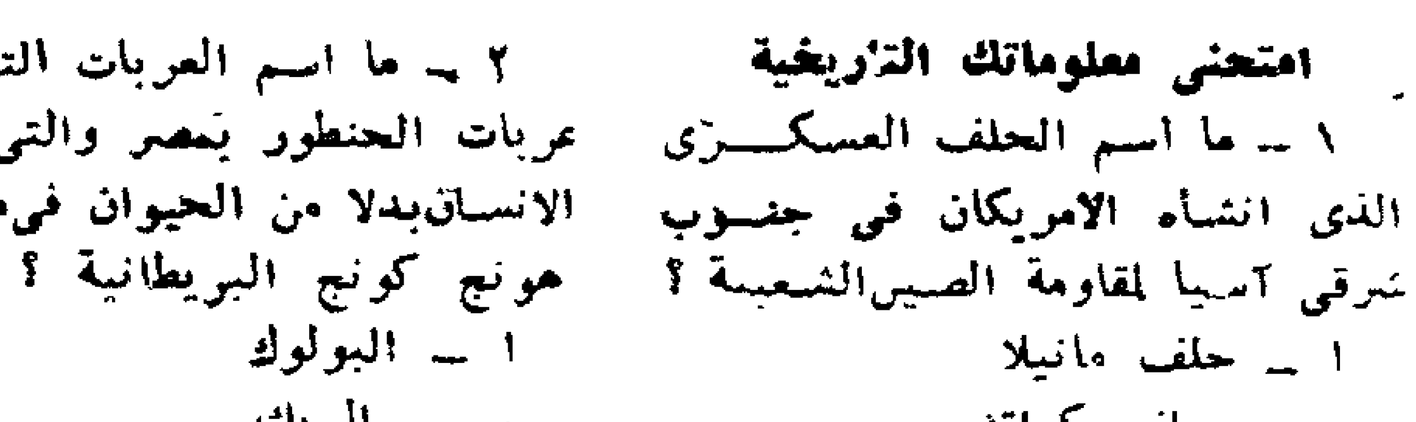
امتحنى معلوماتك التاريخية

١ ـ ما اسم الحلف العسكرى الذى انشاه الامريكان فى جنوب شرقى آسيا لمقاومة الصين الشعبية ؟

ا ـ حلف مانيلا

ب ـ حلف كراتشى

جـ ـ حلف فورمورا



٢ ـ ما اسم العربات التى تشبه عربات الحنطور بمصر والتى يجرها الانسان بدلا من الحيوان فى مستعمرة هونج كونج البريطانية ؟

ا ـ البولوك

ب ـ الريك

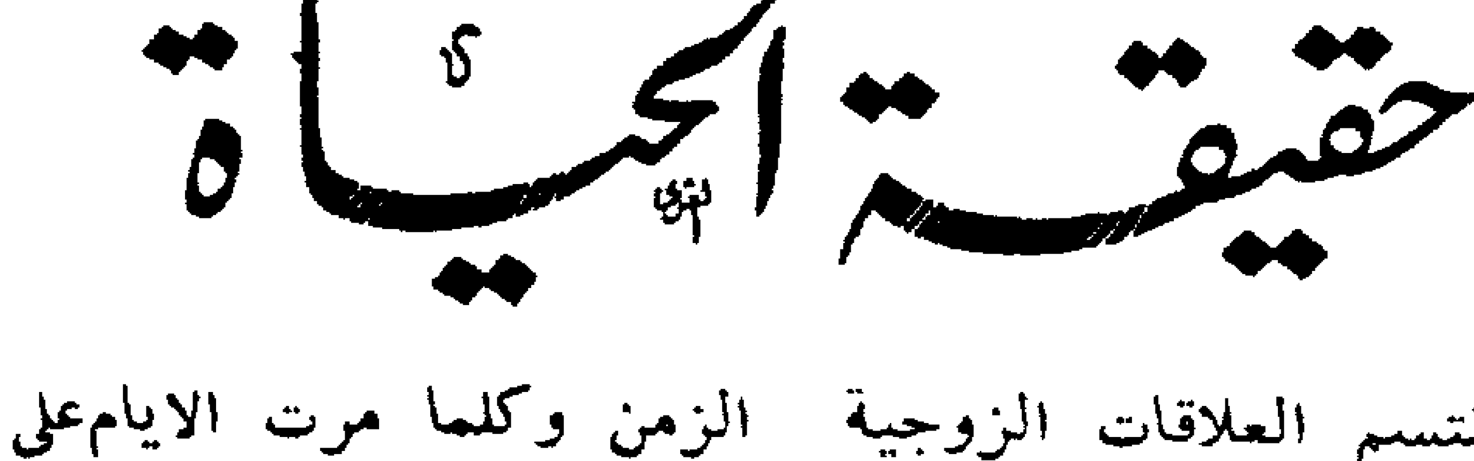
جـ ـ الكارته

٣ ـ تدفع المرأة المسلمة مهرا للرجل الذى يتقدم للزواج منها فى أى بلد من هذه البلاد ؟

ا ـ بورما

ب ـ الباكستان

جـ ـ سيلان



حقيقة الحياة

تتسم العلاقات الزوجية عادة بين أى انسان وانسانة فى بدايتها بالقوة ، بالقوة فى العاطفة والانسجام والتوافق لدرجة ان الفترة الاولى فى أى زيجة تمر كالحلم على العروس والعريس على حد سواء ٠

على أن الكثيرين من الجنسين سرعان مايشكون من موجة الجزر تنتاب العلاقات الزوجية كلماتقدم الزمن وكلما مرت الايام على الزواج ٠٠ والواقع ان هذا الذى يشكو منه الازواج أو الزوجات ليس جزرا ان صح هذا التعبير ولكنه يعتبر نوعا من الملل والسأم مركب فى طبيعة الانسان ويظهر دائما اذا استمر يحيا حياة رتيبة ليس فيها تغيير أو تبديل ٠

وبما أن الحياة الزوجية المثلى لا تحتمل التغيير والتبديل بمعنى أنه ليس فى الامكان ان يأتى الرجل بامرأة غير امرأته بين الفينة والفينة كما أنه ليس بامكان السيدة أن تأتى برجل غير رجلها من وقت لآخر فلا بد من حل لهذا الملل والسأم ٠٠

ان فيض الحب الذى يسيطر على العلاقات الزوجية فى بدايتها سرعان ما ينحسر ويتحول الى نوع هادىء من الصداقة والالفة تدعمهما المصالح المشتركة والمسئولية المزدوجة ٠

وعلى هذا يجب عليك يا سيدتى وعليك يا سيدى ان تفهما هذه الحقيقة وأن تعملا على تدعيم حياتكما الجديدة ان كنتما جديدين فى ميدان الحياة الزوجية بتغيير بسيط من وقت لآخر فى الميدان الذى تمارسان فيه حياتكما المشتركة ٠

ماذا يمنعكما من أن تذهبا فى يوم أجازتكما الاسبوعية الى ضاحية من ضواحى المدينة أو الى الريف أو احدى الحدائق العامة لقضاء يوم بأكمله هناك ٠٠

ان تغيير الاطار الذى يضمكما سويا من وقت لآخر عامل هام جدا لتدعيم سعادتكما ٠٠

ستأتيكما اطياف الايام الجميلة التى أمضيتماها فى فترة الخطوبة أو شهر العسل فى مثل هذه الرحلات القصيرة السريعة ٠٠ وسترجعان سويا الى عشكما والسعادة تظللكما ، والحب القوى يعمر قلبيكما وهكذا تتدعم شركتكما وتتأكد علاقتكما المقدسة ٠

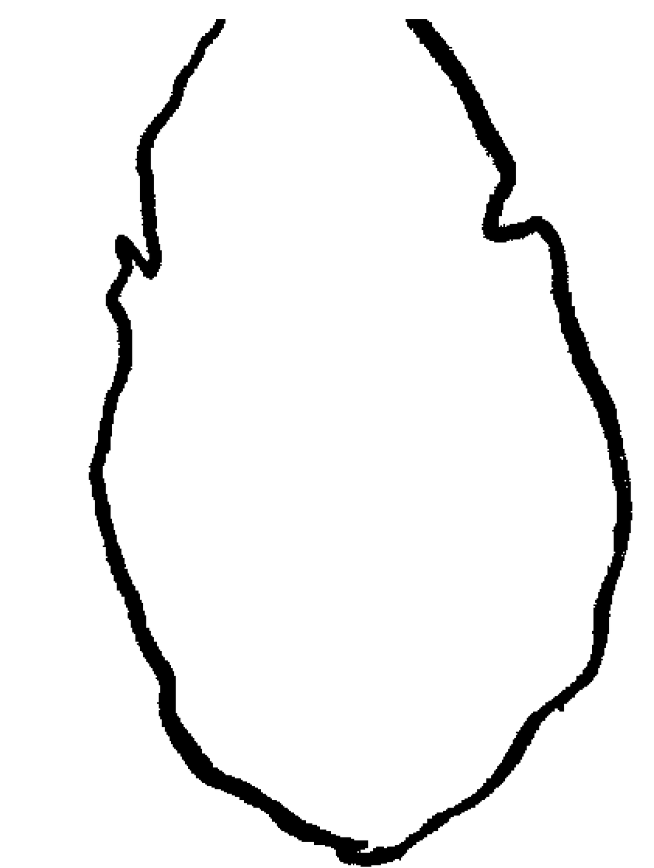
وكلمة أخرى أوجهها لكل سيدة من سيداتنا هى أنه لا يضايق الرجل شىء من المرأة قدر رغبتها فى مناقشته فى كل صغيرة وكبيرة تعترض حياتهما ٠٠

فحذار من الدخول معه فى نقاش مستمر ٠٠ واقتصرى بقدر الامكان فى عرض مشاكلك عليه وحاولى أن تحليها دون علمه ٠

ان الرجل لا يطلب من المرأة سوى ان تهيىء له الجو الذى يستطيع ان ينسى فيه عمله ومتاعبه العامة ولذا فلا داعى لان تشغليه بخلق متاعب خاصة له ٠٠

وقد عرفت سيدة تحب زوجها حبا جما وكل همها فى الحياة ان تراه راضيا عنها وبالتالى عن نفسه ٠٠ ولكنها رغم ذلك فشلت فى الوصول الى هدفها ٠٠





٤ – ما اسم المدينة التى دفن بها المرحوم محمود فهمى (باشا) أحد زعماء الثورة العرابية فى المنفى بجزيرة سيلان ؟
ا – كولومبو
ب – كاندى
ج – جافنا

٥ – تتركز الديانة البوذية فى بلدين من بلاد الشرق الاقصى فى الوقت الحاضر .. فى أى البلاد تتركز هذه الديانة ؟
ا – بورما ب – سيلان
ج – الهند

الاجابة الصحيحة على ص ٨٢

هل تعرفين السبب ؟

كانت تأتيه كل صباح لتسأله : ماذا نطبخ اليوم ؟ هل تحب الضولمة أم الارز المفلفل أم الباذنجان ؟

وكان فى البداية يجيب عليها لاعتقاده أنها تريد ان تعرف أى الاطعمة يفضل، ولكن لما وجدها تعودت عى ذلك أبدى تبرمه وعدم رضاه عن طريقتها وأفهمها اكثر من مرة ان عليها اكتشاف ذوقه ورغباته فى الطعام وغير الطعام بمجرد ملاحظته ودون سؤاله بانتظام عن أى الاطعمة يفضل ..

وقال لهابالكلمة الواحدة: اننى غير مستعد لان أشغل فكرى فى هل من المستحسن أن آكل ضولمة أم أرز مفلفل أم باذنجان لان هذا ليس عملى ! ..

أعرف سيدة أخرى لا تقل عن سابقتها حرصا على محبة زوجها ورضاه ولكنها لم تستطع ان تصل الى هدفها لسبب اخر هو أنها كانت تلح فى سؤال زوجها كل يوم : أين ستذهب ؟ ومتى ستعود؟ ومن ستقابل؟ ولماذا ستقابل هذا الشخص او ذاك ؟ فقد ضج الرجل من فضولها، وأعلن بصراحه ان هذا الفضول معناه أنه غير حر فى تصرفاته ، وانه تحت المراقبة وموضع للشك ..

وأخيراان الحياةالزوجية تبدو عبئا ثقيلا ما كان أغناه عنه ..

والامثلة كثيرة وكثيرة جدا يا سيدتى ..

وكلها تدعو الى عدم الالحاح أو التكلم فيما لا يهمك حتى ولو مزقك الفضول وحرق اعصابك .

ان عش الزوجية افضل مكان تمارسين فيه سعادتك وتحققين فيه سعادة زوجك وأولادك ... ولكن بشرط أن تعملى على خلق الجو المناسب لذلك ..

فالمشكلة فى الواقع هى مشكلة الفهم الواسع والتقدير الواعى لحقيقة الحياة المشتركة بين الزوج وزوجته .. فمتى وصلت الى هذا الفهم والتقدير .. تحققت لك السعادة.

ا غ



طعامك في الصيف ..

للدكتور عدلي أباظه

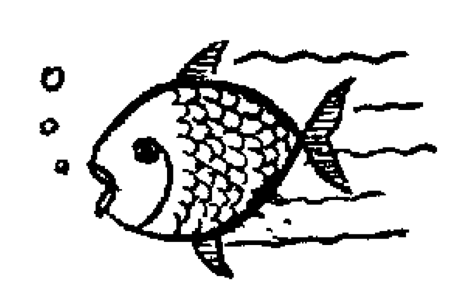
علم الاغذية من اهم العلوم التى يجب ان يلم بها كل انسان حتى يتعرف على الضار منها والنافع والضرورى وغير الضرورى هذا من جهة النوع أما الكمية فهى علة العلل التى أوصى بتنظيمها النبى عليه الصلاة والسلام بان بين ضرر الاسراف فيها بقوله «ما ملأ ابن آدم وعاء شرا من بطنه» وبين كذلك اسس الصحة العامة فى الغذاءقائلا «نحن قوم لا ناكل حتى نجوع واذا اكلنا لا نشبع» وهذه حكمة بالغة الفائدة صارت اساسا للطب الوقائى الحديث

وان من اوجب الواجبات على السيدات ان يكن ملمات بهذا



العلم الخطير لانهن المشرفات المباشرات والمسيطرات على هذا الفن فى المنزل وعليهن يقع العبء الاكبر فى تغذية جميع أفراد المنزل خصوصا الاطفال تغذية صحيحة صحية .. وعلى هذا فتاتى خطورة هذه المسئولية فى الدرجة الثانية بعد التغذية الروحية والعقلية التى تتولاها الام المثالية التى تريد أن تؤدى الى وطنها أجل الخدمات واخطرها شأنا

بعد هذه المقدمة نتعرض الى ما يجب حيال هذه الاغذية من تطهير



وطهى واعداد ـ المعروف انالامراض الوبائية تكثر فى فصل الصيف وتنتشر بسرعة فيجب غسل الخضروات جيدا خصوصا تلكالتى لا تطهى اى التى تعد للسلطة ـ وكذلك فأن طهى الطعام له فن خاص به حتى لا تتلف الفيتامينات التى يحتوىعليها والتىهىالعنصرالاساسى للتغذية ووقاية الجسم من الامراض ـ واما اعداد الطعام وتقديمه فهذا فن يجب أن يدرس جيدا من حيث لزوم الجسم الى مختلف العناصر من فيتامينات واملاح وعناصر الخضروات الطازجة التى تعد بدون نار ، ثم تنوع تلك الاغذية بحيث يستمد الجسم جميع العناصرالتى يحتاج اليها فى نموه وبنيانه وقوته ونشاطه اذا كان هذا النشاط جسمانيا أو عقليا..أو الاثنين معا

ونذكر هنا على سبيل الاجمال مثالا مصغرا لما يلزم الجسم وباختصار حتى يمكن متابعة دراسة هذه الاغذية تفصيلا :

العناصر الخمسة اللازمة لجسم الانسان خلاف الماء هى ما يأتى :

١ ـ المواد الكربوايدراتية : لتوليد الطاقة الحرارية

٢ ـ المواد البروتينية : لتجديد خلايا خلايا الجسم

٣ ـ المواد الدهنية : لتوليد الطاقة والحرارة

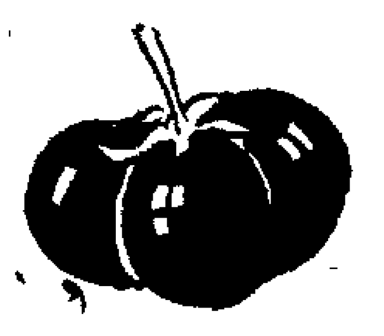
٤ ـ المواد الاملاح : لبناء العظم والاسنان

٥ ـ المواد الفيتامينات : لحفظ الصحة العامة والوقاية منالامراض

أما المواد الكربوايدراتية : فتوجد فى الاغذية الاتية : الخبز والارز والبسكوت ، والمواد السكرية

ويوجد البروتين فى: انواعالسمك واللحوم والطيور والكبد والكلى والبيض والجبن والبقول كالعدس والفول والفاصوليا والحمصوكذلك فى البندق والجوز واللوز

المواد الدهنية توجد فى : شحم الحيوان والزبدة والقشدةوالزيوت النباتية



الاملاح المعدنية التى هى: الكالسيوم والحديد والماجنسيوم والفسفور واليود والكلر والكبريت وهى توجد فى اللحوم والحبوب والبقول واللبن وفى معظم الخضروات كالكرنب والسبانخ والبسلة والقرنبيط وفى الفاكهة

والفيتامينات ولم تدرك قيمتها الا منذ نصف قرن توجد باسم فيتامين أ،ب،ج،د،هـ : وتوجد فى القشدة واللبن والكبد وصفار البيض والجزر والمشمش والخوخ والطماطم والمنجة والبطيخ وكذلك فى نخالة الحبوب والفاكهة الطازجة

ولما كانت التغذية من الاهمية الحيوية لجميع الاحياء من انسان وحيوان : فقد انشئت مؤسسة دولية للتغذية فى اكتوبر سنة ١٩٤٥ وكانت اولى المؤسسات الدائمة التى انشأتها هيئة الامم المتحدة عقب انتهاء الحرب العالمية الاخيرة ، والغرض من هذهالمؤسسة توحيد العمل بين الحكومات المنضمة الى الهيئة لرفع مستوى التغذية والعمل على زيادة انتاج الحاصلات الزراعية وتوفير المنتجات الغذائية للطبقات الفقيرة والعمال وسكان الريف

ان الجهل بعلم التغذية يؤدىالى الامراض المترتبة عن الاسراف فى الطعام الضار واهمال الطعام المفيد



النافع الذى لا يكون عبئا على الجسم ويرهق جميع اعضائه كما هو حاصل بين اغنيائنا المصابين بمرض الاكل والمرضى بالكبدوالمرارة والكلى والقلب والشرايين والمعدة والامعاء

ويتسبب ذلك عن الاسراف فى طهى طعامنا بالسمن الذى هو عبارة عن مواد دهنية فقط : واننى اكرر هنا بذلك الخصوص عدم الالتجاء الى مواد دهنية اخرى تاتينا من الخارج بل الاقلال ما امكن من السمن البلدى افيد والطهى ما امكن بالزبدة اكثر فائدة واما السمن والشحم الذى يردنا من الخارج فهذا غير موثوق به من انه سمن وكذلك النباتين الذى يشكو منه كل من استعمله من غازات وحموضة المعدة الشديدة

ويجب الاكثار من الخضروات الطازجة والفاكهة لان المادةالخضراء فى النبات لها فوائد جمة فىالمحافظة على الخلايا من المكروباتعدا فائدتها للامعاء وغيرها من الاعضاء

اما الخبز الابيض فانه مجردمواد نشوية بعد نزع قشوره التى تحوى الاملاح والفيتامين ويجب على



من يستعملون الخبز الابيض ان يعوضوا ما فاتهم من غذائه بأن يستعملوا بليلة القمح مع اللبن والفريك

واننى انصح لربات البيوت بمطالعة الكتب التى تظهر وتبحث فى هذا الباب فى الاغذية والفيتامينات والكتب المترجمة من الانجليزية الى العربية وهى تباع فى المكتبات وبأثمان زهيدة فهذه ذخيرة نافعة وحيويةللسيدات تسد بها وقت الفراغ .. وغالبا ما تحولها الى سد نقص فى بيوتنا والاستغناء عن الطب والدواءفتصبح سيدة المنزل هى «الطبيب المداوي»

دكتور عدلي اباظه

فى ليلة واحدة ...
تتخلصين من الامساك باللبان الملين



اللبان الملين ذو النكهة المنعشة

ـ المرأة مع الرجل فى بنـاء الوطن جنبا الى جنب



س ــ اننى سـورية ولدت بالاسكندرية ومقيمة بها وقد تزوجت منذ عام بشاب مصرى أى اننى أصبحت مصرية مثله ولكن عندما اردت استخراج جواز سفر للذهاب لسوريا لزيارة أهلى رفضت وزارة الداخلية منحى جواز سفر لاننى على حد قولهم ما زلت سورية رغم وجودى بمصر من زمن ورغم زواجى من مصرى وأنه لا يمكننى السفر بجواز سفر سورى وأننى لحصولى على جنسية زوجى المصرى لا بد من توافر شروط خاصة غير متوفرة لدى فهل هذا صحيح؟ اننى أشك فى ذلك اذ أن جارتى عراقية الاصل واخبرتنى أنها تزوجت منذ ١٠ سنوات من مهندس مصرى وقد استخرجت جواز سفر مصريا من القنصلية المصرية بالعراق بعد عقد قرانها بيومين وقبل حضورها لمصر فلماذا هذا الاستثناء؟ كما أن شقيقتى الصغرى تزوجت من ابن عمى وقد حصل أخيرا على الجنسية المصرية من شهر ومع ذلك فقد منحت أختى جواز سفر مصريا وسافرت فكيف تصبح مصرية رغم ان زوجها كان من قبل شهر أجنبيا وكيف انا زوجى مصرى أصلى ومع ذلك ما زلت سورية؟ يعاملوننى هذه المعاملة ؟؟

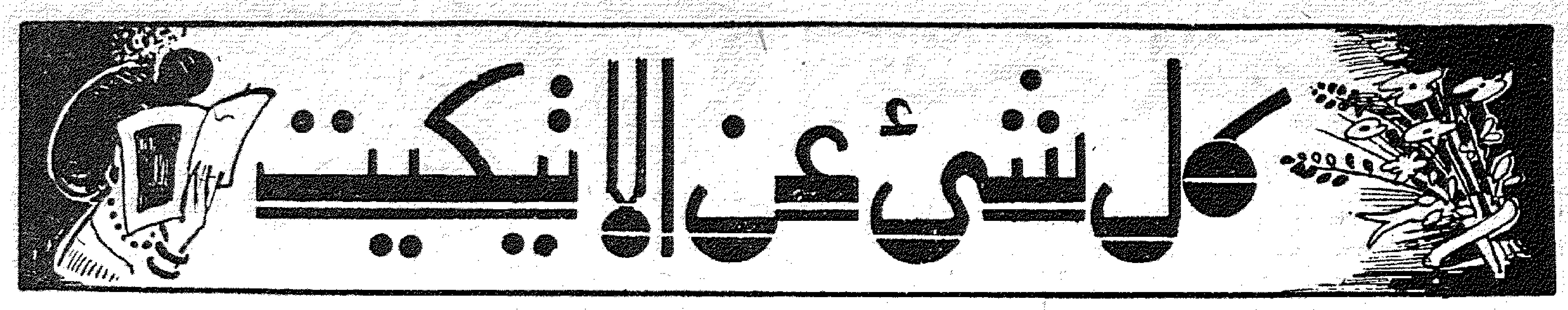
ص٠ع٠ الاسكندرية

ج ـ زواج جارتك تم منذ عشر سنوات أى فى ظل قانون الجنسية الصادر سنة ١٩٢٩ وكان يقضى باكتساب الاجنبية التى تتزوج من مصرى الجنسية المصرية بمجرد الزواج ولا تفقدها اذا طلقت أو مات زوجها الا اذا استردت جنسيتها او تجنست بجنسية اجنبية أو اقامت فى بلدها، وعلى هذا الاساس كانت بعض السيدات يعقدن قرانهن على مصريين لا بقصد الحياة الزوجية ولكن لاكتساب الجنسية المصرية حتى يتمكن من البقاء فى القطر المصرى كمصريات لا يمكن ابعادهن ومنعا لهذا التحايل استلزم قانون الجنسية الجديد للتى تزوجت فى ظله ، ان تبدى الاجنبية رغبتها فى الدخول فى جنسية زوجها المصرية وان تستمر العلاقة الزوجية قائمة بينهما مدة عامين من تاريخ ابداء الرغبة وتصبح مصرية الجنسية بعدها واذا رأت الحكومة ان الزوجية وهمية والمقصود منها اكتساب الجنسية فقط رفضت اعطاءها الجنسية المصرية ٠ اما اختك فقد اصبحت مصرية بمجرد تجنس زوجها لان اكتساب الاجنبى للجنسية المصرية يشمل زوجته وأولاده القصر ، فبادرى بتقديم طلب رغبتك فى الدخول فى جنسية زوجك المصرية لوزارة الداخلية وبعد عامين ان شاء الله تصبحين مصرية وتسافرين ياسيدتى بجواز سفر مصرى ٠

س ــ طلقنى زوجى منذ ثلاث سنوات وتزوج من غيرى وقد تقدم الى عدة عرسان من هذا التاريخ ولكنى رفضتهم جميعا حتى لا يأخذ زوجى منى ابنتنا البالغة ٥ سنوات من العمر ووالدتى كل يوم تحدثنى فى هذا الامر وتنصحنى بقبول الزوج اللائق اذ أنه ان عاجلا أو اجلا سيأخذ الاب ابنته عندما تبلغ التاسعة من عمرها وسأكون حينئذ وحيدة وقد ضيعت مستقبلى أما لو تزوجت فسأكون فى كنف رجل وأما لاولاد اخرين ينسوننى فشلى فى زواجى الاول وانها ، أى أمى، لن تدوم لى فقد أصبحت متقدمة فى السن وربما ناداها الله لجواره من لحظة لاخرى فماذا يكون مصيرى بعدها وليس لى أخوة ولا أقارب مقربون ٠ اننى بين كل هذه الامور أشعر أنى فى دوامة فبماذا تنصحيننى ؟

ف٠ك٠ دمياط

ج ـ والدتك على حق ياسيدتى اذا كان امتناعك عن الزواج هو بسبب ابنتك وعلى العموم بزواجك ستنتقل الحضانة الى امك فلن تحرمى من ابنتك والله تعالى كريم قادر على اطالة عمر والدتك لترعاك وترعى ابنتك وبهذه المناسبة اعرفك أنه يمكن مد فترة حضانتك لابنتك او حضانة والدتك لها حتى سن الحادية عشرة اذا أثبت ان انتقالها لوالدها فيه ايذاء لها ٠



كيف تستقبلين زائـرا لا تعرفينه ؟

أرسلت لى قارئة تسألنى عن الطريقة التى تستقبل بها زائرا لا تعرفه ٠ وقد أوضحت لى أن هناك آنسات



أو سيدات يطفن بالبيوت ليعرضن سلعة جديدة على ربات المنازل ٠

وأبادر فأقول لهذه القارئة ولغيرها من القارئات أن الابتسامة الحلوة ورد التحية لا تعنيان أنك لا تمانعى فى الشراء ٠ أما ان كنت وحيدة فى شقتك وتخشين أن تكون الزائرة احدى المحتالات فاعتذرى لها وهى بالباب بأنك مضطرة الى النزول وأنك متأسفة من عدم استطاعتك استقبالها والتحدث معها فيما جاءت من أجله ٠ وان كنت فى المنزل بصحبة غيرك فيمكنك استقبالها ان كان لديك فسحة من الوقت ٠ ولكن لا تورطى نفسك فى شراء أشياء تعلمين مقدما أن ميزانية منزلك لا تتحملها٠ أرفضى الشراء بلطف قولى للبائعة ان ميزانيتك لا تسمح بذلك ٠ وان أغرتك بالتقسيط اعتذرى لها بأنك لا تميلين الى هذا النوع من المعاملة وأنك تفضلين أن تقتصدى المبلغ كله وتدفعيه مرة واحدة على أن تضطرى الى رد السلعة وخسارة الاقساط التى دفعتها لان أزمة مالية حاقت بك ٠ ولكن اياك وأن تصفقى الباب فى وجهها ٠ انها انسانة مثلك تكسب عيشها بعرق جبينها٠



الدخول الى حجرة المائدة

هذا سؤال تأخرت فى الرد عليه لاننى سبق أن وفيته حقه فى عدد من أعداد السنة الماضية ٠ ان سيدة البيت هى التى تدعو الضيوف الى حجرة المائدة بأن تقول لهم : « تفضلوا الى حجرة المائدة » ٠ وجرت العادة أن يدخل أولا أكبر المدعوين مقاما بصحبة سيدة البيت ٠ أما ان لم تكن هناك سيدة للبيت فان صاحب البيت يدخل مع السيدة التى سوف تجلس الى يمينه ٠ ويتبعها بقية المدعوين ٠ ويحدث عندنا أحيانا أن يقف المدعوون أمام باب غرفة المائدة ويتعازمون على الدخول ٠ فيقول أحدهم للاخر : « اتفضل » ويرد الاخر « لا والله اتفضل انت » ويجيب الاول « ازاى ده ما يصحش أبدا ! هى العين تعلى على الحاجب ! »٠ كل هذا وسائر المدعوين ينتظرون نهاية هذا التعازم٠ ان القاعدة فى هذه الاحوال تقتضى أن يدخل القريب من الباب قبل البعيد ٠ فاذا ما اجتمع شملهم أشارت الداعية الى مكان جلوس كل من مدعويها ٠ ولا يجلس الرجال عادة الا بعد أن تجلس السيدات ٠

قضية الشهر ..

.. أنا قتلت أبويا لانه كان حاطط همه ومضيع فلوسه فى الجواز ومشحتني وراميني » .

تلك هى الكلمات التى كان يتمتم بها «صالح خليل ابراهيم» عندما أخذ بفداحة جرمه أثر اغتياله أبيه، الرجل الثرى المزواج ، الذى كان لا يتزوج زوجة الا ليطلقها بحثا عن غيرها ، وقدر له ألا ينجب أحدا من زوجاته الاحدى عشرة غير هذا الولد .. الولد الذى قتله .. وهو حامل السكين التى أعدها



ولعل هذه الجريمة أنكر ما سببه تعدد الزوجات من مآس وفواجع.

عول القاتل « حسن » على قتل أبيه ، وذهب لداره باحثا عنه ، للجريمة .. ولما أخبرته زوجة أبيه الحادية عشرة انه ليس بالدار ، لم يصدقها ودخل يفتش عليه فلما لم يجده انصرف الى الغيط متعقبا فريسته، وهناك انقض عليه كوحش ضار وطعنه تلك الطعنات القاتلة التى أثبتها المحقق فى محضره، فى عدة مواضع من جسمه ، فلم يلبث بعدها حيا سوى بضع دقائق قليلة .. وعاد ولده القاتل الى داره وهو يتحدث طول الطريق مجاهرا بفعلته كالمجنون ، حتى اذا ما وصل الى داره طرد منها زوجته وأغلقها عليه . ولما هدأ اضطرابه وصحا من سكرته ، فكر فيما أقدم عليه وما ينتظره من عقاب، فهاله الامر وعزم على تدبير طريق للخلاص . ولمح حمامة راقدة على بيضها فأسرع اليها يذبحها ونثر دماءها على ملابسه ليغطى اثار جريمته بتمويه اللطع التى انتشرت على جلبابه من دماء أبيه ..

واتهمته زوجة أبيه ، وقبض عليه ، وشهدت وشهد معها شهود اخرون بأنه كان فى خصام مستمر مع أبيه، بسبب مطالبته له بنقود لتعطله عن العمل منذ مدة طويلة بسبب مرض صدرى ألم به، وكان أبوه يقتر فى منحه ما يطلب من مال ، فيلجأ الى خالة له فى القاهرة تحبه حب أولادها منذ ماتت أمه أختها . ثم ماتت هذه الخالة، وانقطع بالمتهم كل مورد للرزق ، وألح على أبيه أن يعينه فازداد معه عنادا وتقتيرا ، وطرده طردا من حياته ، وقال له أنه برىء منه ولا يريد ان يرى وجهه ما عاش ، فقد كان الرجل لاهيا حتى عن ولده بالزواج الغارق فيه متنقلا ما بين شابة وأخرى .

وانتهى الامر بالولد الى هذه الجريمة المنكرة .. ثم الى الليمان ليقضى باقى عمره ، فقد حكم عليه بالاشغال الشاقة المؤبدة ..

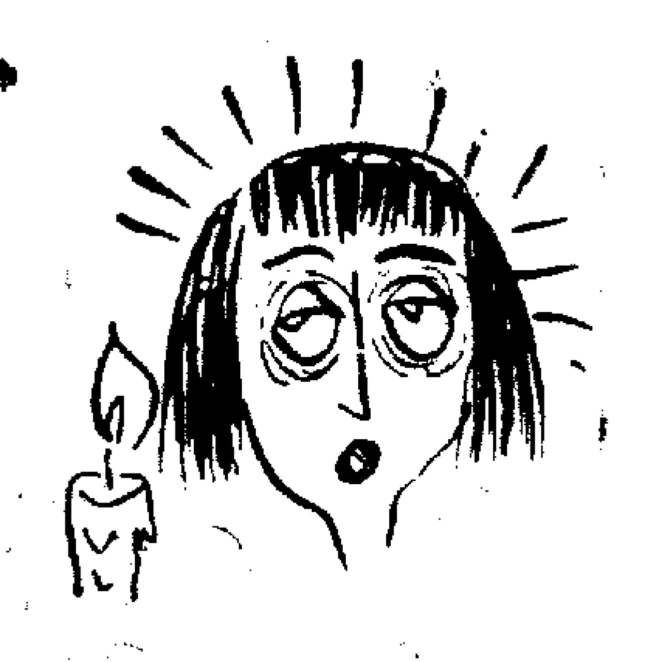
ادم اذا ما تجبر :

وهذه مأساة أخرى ، سببها تجبر آدم ، وثورته فى غير محل، وسوء تصرفه ، وهو مثل ساذج جئنا به من الريف لنضربه للازواج المتحضرين المثقفين الذين تعصف العواصف بهنائهم الزوجى وتقامر بمستقبل أولادهم بسبب مشاحنات كل يوم ..

لقد حاولت « زينب » الزوجة الشابة الريفية عبثا أن ترر تصرفها لزوجها « متولى » وتؤكد له أنها ما باعت مصوغها الا لتشترى له بثمنه جاموسة بدل جاموسته التى نفقت ، فقد قال لها وهو ثائر مهتاج :

— هو أنا موش راجل علشان أخد حق مصوغك اللى جبته لك .. فيه ذراعى وفيه عرق جبينى .. انتى مرقتى عن طاعتى ومالكيش عيشة معايا خلاص .. كم مرة تقولى لى أنك حتبيعى المصوغ وأقول لك مستحيل طول ما انا حى فى الدنيا ..

ولكنه لم يصغ اليها ، ومضى يتهمها بسوء التصرف والخروج



عن طاعته ، وأصر فى النهاية على أن تخرج من البيت وتذهب الى أهلها فى هذه الساعة المتأخرة من الليل وأن تنتظره هناك حتى يلحق بها

الزوجة الحادية عشرة

ويطلقها، وسألته متوسلة أن تبيت حتى الصباح خوفا من ظلام الطريق اذ كان أهلها يقيمون فى قرية بعيدة ، ولكنه أصر على أن تخرج ، فخرجت مرغمة تحمل فى جيب ردائها الاربعين جنيها ثمن مصاغها، وسارت فى خطوات متعثرة الى خارج القرية حتى شارفت الطريق الزراعى القفر ، وقطعت منه مرحلة غير قصيرة فاعترضها خفيران نظاميان واستوضحاها أمرها ، فقصت عليهما فى سذاجة واطمئنان قصتها وهى تبكى ، ظنا منها ان يلين قلباهما لها فيعودا بها الى زوجها

وتبادل الخفيران نظرات ذات معنى ، وطلبا من «زينب» اثبات ما ادعته فأخرجت من جيبها الاربعين جنيها ، وما كادت تفعل حتى قفز عليها الخفيران، فاختطف أحدهما النقود من يدها بينما وضع الاخير يده على فمها لئلا تصرخ •

ولم تمض لحظة حتى كانت زينب جثة هامدة • وأسرع الخفيران فرميا جثتها فى حقل قريب واقتسما المال ، ووضع كل منهما نصيبه فى لبدته ثم واصلا المسير فى دركيهما • وما كادا يبتعدان عن مسرح الجريمة حتى برز فلاح شاب كان يروى حقله ساعة وقوع الحادث وشاهد من مكانه كل شىء دون أن يشعر به المجرمان ••• وبينما هو حائر فيما يفعل أقبل الزوج «متولى» يعدو ليلحق بزوجته ويعيدها الى البيت، اذ تبين خطأه، فلما راه الفلاح الشاب شاهد الرؤية فى الجريمة المنكرة ، أمسك به من رقبته وأخذ يصرخ والرجل فى دهشة من أمره ، وكان الخفيران لم يبتعدا كثيرا، فلما سمعا الصياح أقبلا مسرعين • ولما رآهما الفلاح اتهم متولى الزوج بأنه يتهمه بمحاولة سرقة ماشيته ، بينما أقسم متولى أنه لم يفعل شيئا • ولم ير الخفيران بدا من أن يأخذاهما الى نقطة البوليس للفصل فى أمرهما

وأمام ضابط النقطة روى الفلاح الشاب الحادث كما رآه ، وذكر أنه لم يلجأ الى اتهام متولى بالسرقة الا لينقذ نفسه من اعتداء الخفيرين اذا ما حاول ضبطهما وحده ، وأنه عمد الى الحيلة ليستدرجهما الى النقطة •

وفتش الضابط لبدتى الخفيرين فوجد داخلهما المبلغ المسروق ، ثم قام الى مكان الحادث فوجد الجثة هناك • ولم يجد الخفيران بدا من الاعتراف • وكان الفضل فى ذلك للفلاح الشاب الذكى الواسع الحيلة •• وهكذا انتهت المأساة الدامية • والجانى الاول فيها فى عرف السماء وان لم يكن فى عرف القانون هو الزوج •• الزوج الذى تجبر •

من أمريكا :

ولنترك المآسى وحديثها، ونسافر بقارئاتنا الى نيويورك لنقص عليهن قصة هذه القضية الضاحكة التى نظرتها احدى محاكم نيويورك هذا الاسبوع ، قضية سيدة اسمها « كيت » اتهمت بضرب زوجها « برادوك » ولطمته على خده ، هذه هى التهمة التى وجهها اليها، وهى كما ترين ليست غريبة ولا هى الاولى من نوعها ، وانما الغرابة فيما نال مسز كيت من عقاب المحكمة ، فقد خيرتها بين أمرين: اما السجن اسبوعا ، واما ان تقبل زوجها صباح كل يوم مثل هذه المدة •

وقد فضلت الزوجة العقاب الاخير ، فأطلقت المحكمة سراحها بعد أن وعدت بتقبيل زوجها، وبأن له أن يشكوها ثانية اذا هى قصرت فى أداء هذا الواجب •

ولم يمض الاسبوع حتى عاد الزوج الى المحكمة يشكو من ان زوجته أخلت بتنفيذ الحكم• وجيء بالزوجة فذكرت بأن زوجها هو الذى أجبرها على ذلك ، اذ كان يتعمد أكل الثوم ليل نهار ليجعل رائحة فمه كريهة وينفرها من تقبيله



قاصدا بذلك الكيد لها والزج بها فى السجن انتقاما منها •

وفى هذه المرة حكمت المحكمة ببراءة الزوجة والغاء الحكم السابق ••

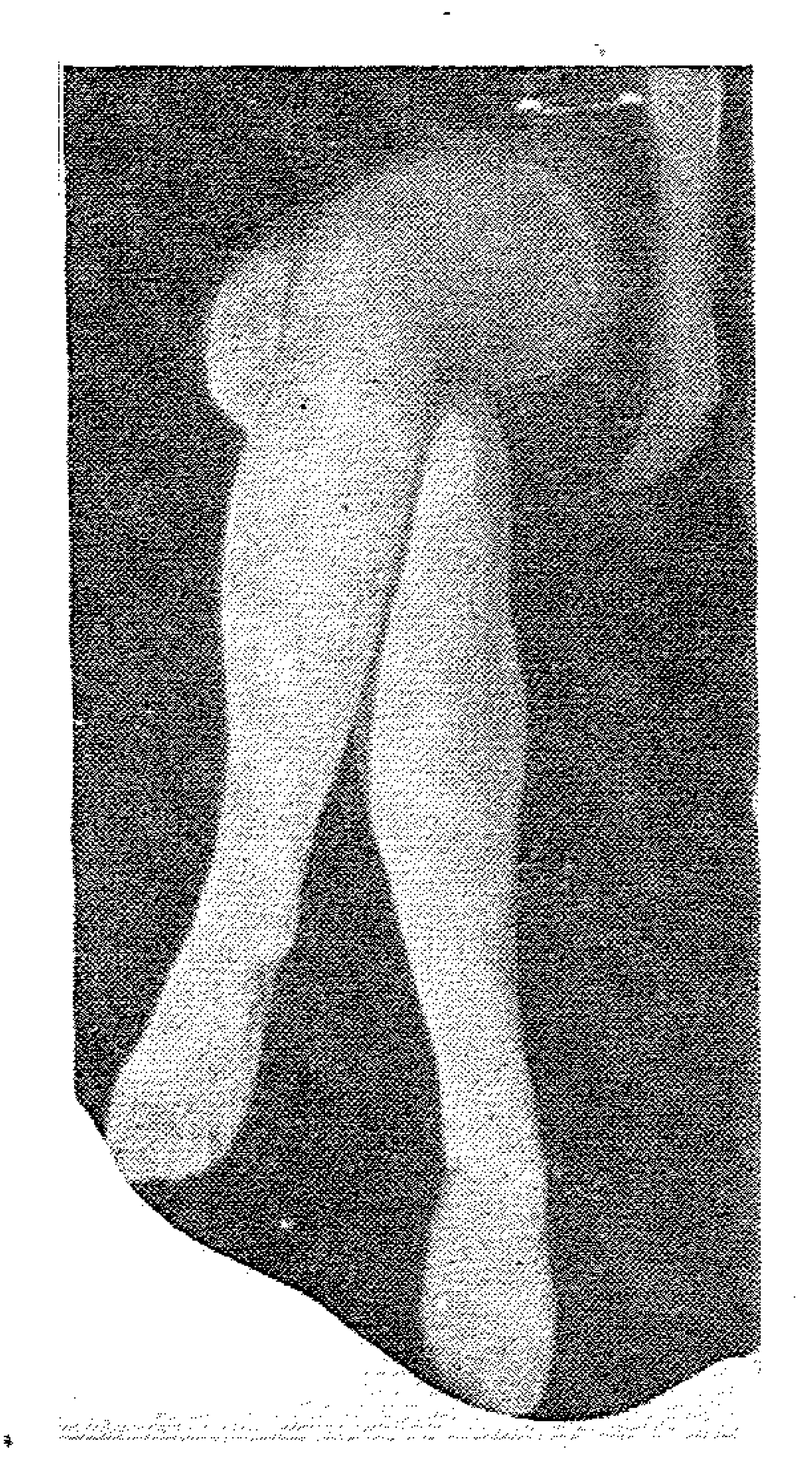
أليست هذه القضية أغرب فى قصتها من الخيال أو النكتة المؤلفة •• ولكنها أمريكا بلد العجائب والغرائب •

جملي سيقانك

يعتقد الكثير من النساء أن السيقان الجميلة نعمة تهبها الطبيعة لمن تشاء ٠ فان كانت ساقاك جميلتين فاننا نغبطك عليهما ٠ أما أن كانتا كعيدان الكبريت أو غليظتين كالاعمدة فلا جدوى من التحسر ٠٠ يجب ان تفعلي شيئا ٠ لا تقولي انك لا تستطيعين أن تطيليهما أو تقصريهما ٠٠ بل يجب ان تعملي وتعملي بسرعة والا ضاعت الفرصة منك ٠

قد لا يكون في استطاعتك اطالة ساقيك .. هذا صحيح ولكن في امكانك ان تصنعي شيئا لبطن ساقك أو ترفعي من محيط أسفل الساق ٠ ان ما يهمنا هنا ليس طول الساق اطلاقا ، ذلك أن الساق الصغيرة المتناسقة تبدو اكثر أناقة من الساق الطويلة التي لا شكل لها ٠

انك تعجبين براقصات الباليه ٠ ومع ذلك فانهن في أول الامر لم يكن جميعا صاحبات سيقان جميلة ٠٠ ولكن ممارسة بعض التمرينات



زودتهن بسيقان ذات بطون مستديرة وبكواحل رفيعة ٠ اننا لا نطلب منك أن تسيري على نفس النهج الذي سرن عليه ٠ لقد ذكرنا لك حالتهن كمثل ولنبرهن لك أنه بالمثابرة يمكنك تنسيق شكل ساقيك ٠

ولن نعدك بأنك سوف تكسبين المعركة في ثمانية أيام ٠ امنحي نفسك فترة من الوقت معقولة : ثلاثة أشهر مثلا ٠ ففي هذا الميدان كثير من الميادين الاخرى لن ينتصر الا الاكثر مثابرة ٠

ساقاك سميكتان

لاطالتهما ولتنحيفهما قومي يوميا بأداء هذه التمرينات الاربعة :

١ – استلقي على ظهرك ٠ ارفعي ساقيك في الهواء ٠ اسندي جسمك بيديك ٠ قلدي حركة الدراجة ٠ ولكن لكي يكون هذا التبديل مفيدا نفذيه بسرعة واثني ركبتيك الى أن تلمسا انفك ، ثم مطي نفسك الى أن تشتد عضلات الفخذين ٠

٢ – استلقي على جانبك الايسر وليكن الجذع مستندا على الساعد الايسر بعد ثنيه وعلى اليد اليمنى المفتوحة على الارض ٠ اقذفي فجأة وبسرعة الساق اليمنى مع شدها جيدا أعلى ما يمكن بحيث تكون القدم ممتدة على امتداد الساق (قومي بعمل حركة شهيق) ، اتركي ساقك لتسقط وحدها (قومي بعمل حركة زفير) ثم كرري الرفع (عشر مرات) ٠ وقومي بنفس التمرين من الجهة اليمنى ٠

٣ – قفي ٠ ضمي قدميك ٠ افردي ذراعيك على الجهتين ٠ اقذفي الى جانب بقوة الساق المشدودة مع قذف الذراع المقابلة فوق الرأس في شيء من اللين ٠ أما الساق المرفوعة فيجب ان تمر خلف الذراع التي ظلت افقية ٠ والجذع يجب ان يظل معتدلا ٠ والساقان يجب ألا ينثنيا (قومي بعملية شهيق أثناء الرفع) ازفري عند العودة الى الوضع الاول ٠ (عشر مرات لكل ساق) ٠

٤ – قفي معتدلة وافردي ذراعيك على الجانبين ٠ وليكن ثقل الجسم مرتكزا على ساق واحدة ٠ أما الاخرى فلتظل مشدودة الى خلف ٠ اقذفي بقوة هذه الساق من الخلف الى الامام أعلى ما يمكن (قومي بعملية شهيق) مع اعادة الذراعين الى الامام ، حتى تلمسا القدم المرفوعة ٠ قومي بعملية زفير وأنت عائدة الى نقطة الابتداء ٠ كرري التمرين عشر مرات ٠

وعند ما تنتهي من أداء هذه التمرينات الاربعة دلكي فخذيك ٠ وفي استطاعتك أن تبذلي كل مجهودك في هذه المنطقة التي لا تتعرض للبلى بسرعة ٠ اعجنيهما على وجهها الخارجي كما لو كان الامر عجينة ٠ وبأطراف أصابعك امسكي كل ما يمكن مسكه ثم ادفعي ببقية اليد ٠ اعملي بيد واحدة لكل جهة أو باليدين على فخذ واحدة بحيث تقوم اليد اليمنى بالدفع واليد اليسرى بالشد ٠

فخذاك نحيفتان :

لزيادة حجمهما الى الحد المعقول جربي هذا التمرين:

– قفي معتدلة وضعي يديك على خصرك مع ضم الكعبين وجعل أطراف القدمين الى الخارج ٠ ارفعي نفسك على أطراف قدميك مع عمل حركة شهيق ثم اجلسي على كعبيك مع فتح الركبتين (قومي بهذه الحركة الاولى في شيء كثير من اللين) ٠ وعندما تجلسين ضعي الكعبين على الارض وارفعي نفسك مع شد كل عضلات الساقين جيدا ٠ (قومي بعملية زفير) ١٢ مرة ٠

بطن الساق نحيف :

لزيادة حجمه مارسي رياضة ركوب الدراجات التي تقوى الساقين خاصة ان قمت بهذا التمرين المفيد بكل ما أوتيت من قوة ونشاط ، ليتركز المجهود على الساقين ويشغل العضلات ٠ وننصح أيضا بالقفز بأنواعه والعدو والسباحة والرقص الايقاعي أو الكلاسيكي ٠ قومي أيضا بالتمرين الاتي الذي يضفي على بطن الساق جمالا :

– اجلسي على الارض واضعة قدميك على الارض ورافعة ركبتيك (وضع الساقين يجب ألا يتغير أثناء تأدية التمرين) : ارفعي الكعبين أعلى ما يمكن دون أن تسمحي لواحد من أصابع قدميك العشرة أن يرتفع عن الارض . اخفضي الكعب . وكرري التمرين من ١٨ الى ٢٠ مرة . يجب أن تشعري بأن عضلات الساقين تبذل مجهودا .

ساقاك قصيرتان :

سوف تبدو ساقاك أطول ان كان بطنها مرتفعا عن مكانه الطبيعي وأسفلها نحيفا . ولكي تحصلي على هاتين الميزتين مارسي تمرينات الرقص وأمشي ما أمكنك على طرفي قدميك (حافية القدمين وأنت في المنزل) وخاصة وأنت تصعدين السلم .

أو قفي على طرفي قدميك . ارفعي نفسك ببطء شديد وابقي هكذا مرفوعة لبضع لحظات .

ساقاك غليظتان :

قد يكون جسمك كله بدينا بعض الشيء . لا بد لك اذا في هذه الحالة أن تتبعي نظاما غذائيا عاما يقلل من وزنك بحيث يذيب الشحم الزائد المكدس على الساقين في نفس الوقت الذي يزيل فيه الشحم المكدس على الجسم كله . وقد تبدو بدينة لانها منتفخة . وفي هذه الحالة يجب عرض الحالة على الطبيب . وانه من النادر ان نجد سيقانا غليظة بالمعنى الحقيقي . انه يكفي عادة تنحيف الكاحل لنعيد الى الساق شكلها الجميل . وحاولي أيضا أن تؤدي هذين التمرينين :

– قفي معتدلة . ربعي ساقا أمام الاخرى . خطي حولك دائرة أكبر ما يمكن بطرف القدم . أعيدي الكرة الى أن تشعري بعضلاتك ، ثم قومي بنفس التمرين من الجهة الاخرى ، ثم بالقدم الاخرى في الاتجاهين .

– ضعي قاموسا ضخما على بعد بضعة سنتيمترات من الحائط . قفي عليه واستندي الى الحائط بيديك . ارفعي نفسك على طرفي قدميك ثم اخفضي الكعب أوطى ما يمكن نحو الارض خارج الكتاب .

ركبتاك داخلتان :

سيري بحذاء بلا كعب أطول مدة ممكنة بحيث يكون طرف القدم متجها الى الخارج . الى الامام والى خلف .

ركبتاك غليظتان :

عالجي هذا العيب بممارسة جميع تمارين التبديل وركوب الدراجات . استلقي على ظهرك وقدمي . بساقيك مقلدة حركة التبديل على الدراجة .



نحن الان فى فصل الصيف ... فصل الفساتين ذات الديكولتيه العريض والعميق . ولا شك أن الديكولتيه الجميل متعة للنظر . وان سحر المرأة ليظهر واضحا فى استدارة الكتفين وعدم بروز عظامهما وفى بروز الصدردون مبالغة وفى اعتدال الظهر ونعومته وفى عدم بروز عظامه . ان الديكولتيه الجميل يبرز محاسنك فى الصيف وأنت بلباس البحر أو فى ثوب من ثياب الشاطىء، وفى الشتاء عندما ترتدين ثوب السهرة.

وفى استطاعتك ياسيدتى أن تكسبى هذا الديكولتيه الجميل ولكن لا أعدك بالمعجزات تتحقق فى ظرف شهر أو شهرين . ولن أقول لك أن خمس دقائق فى اليوم كافية لهذا الهدف الذى تريدين الوصول اليه. ذلك أنه من المستحيل تغيير الجسم الانسانى فى مدى أيام . انك تسلمين بقضاء بضعة أسابيع لشغل مفرش جميل أو غطاء كرسى . سلمى اذن بتخصيص ثلاثة أشهر بل أربعة أو خمسة أو ستة أشهر لتعيدى الى جسمك جماله . ان أطلب منك خلال هذه الشهور مجهودا معتدلا ومنتظما . وان وافقت على هذا الشرط استطعت أن أعدك بتحقيق حلمك ان أمضيت معى من ١٠ الى ١٥ دقيقة فى اليوم. والان هيا الى العمل :

١ ـ هل فى استطاعتك السباحة بانتظام ؟

هيا القى بنفسك فى الماء واسبحى . فان السباحة فى الماء البارد تكسو الديكولتيه ببعض الشحم . لذلك نجد أن السباحات لا تبرز عظامهن الا فيما ندر.

٢ ـ هل تحبين الغناء ؟

دربى نفسك يوميا عليه. انالغناء يفيد الصدر وينميه ويدفع الكتفين الى الخلف ويعدل الظهر . وانك لا تجدين مغنية ذات صدر صغير أو أكتاف تبرز عظامها .

٣ ـ هل صدرك فى حاجة الى نمو ؟

زودى كمية المواد الدسمة فى غذائك مثلالزبدة وزيت الزيتون والجوز واللوز والبندق .

٤ ـ اعتنى بوقفتك ؟

ان ضيقت كتفيك وان أحنيت ظهرك فان صدرك يتجوف ويسقط . وان وقفت معتدلة ومسحت

كتفيك عملت في نفس الوقت لظهرك ولصدرك . فكري في ذلك وأنت واقفة وأنت جالسة .

والان أصلحي جميع نقط ضعفك . قومي بجميع حركاتك ببطء وبلين وتنفسي بعمق .

لتملئي كتفيك

ضمي قدميك وامددي ذراعيك أفقيا مع جعل الراحتين تتلامسان . افردي ذراعيك حتى تلتقي اليدان خلفا على مستوى ارتفاع الكتفين .

– قفي وافتحي ساقيك وامددي ذراعيك رأسيا . ارسمي بهما دائرة مع جعل الذراعين متوازيين على أن تمرا أمام الجسم لتعودا الى نقطة البدء : الرأس والصدر يجب أن يظلا بدون حركة .

لتملئي عظام أعلى صدرك :

ليس من الضروري أن تبرز عظام أعلى الصدر عند النساء النحيفات . ذلك أن هذا البروز ينتج عن اندفاع التراق الى الامام . والامر لا يحتاج الى أكثر من تنمية العضلات التي تعيد التراق الى مكانها الطبيعي :

– قفي معتدلة ويداك خلف قفاك . اسندي ظهرك الى عمود أو الى حائط أو قطعة أثاث . اعيدي المرفقين « الكوعين » الى الخلف ببطء ادفعيهما الى أبعد ما يمكن وأطول مدة ممكنة دون أن تبعدي ظهرك أو ترجعي رأسك الى الامام .

– اجلسي على مقعد بدون ظهر واسندي يديك على حافته . امددي ذراعيك وارفعي الحوض واحتفظي بهذا الوضع أطول مدة ممكنة مع رفع العنق جيدا ورفع الرأس الى خلف . وفي أول التداريب تظل القدمان ملامستين للارض .

لادخال عظام الظهر والعمود الفقري :

قفي معتدلة . ضمي قدميك . وعلى طرفي القدمين مع نفخ الصدر ورفع الرأس وشد الذراعين الى خلف وضم اليدين اثنى فجأة الصدر الى الامام دون أن تثني الركبتين مع اعادة الكعبين الى الارض والشد بقوة على الذراعين الممدودتين الى أن تمس الرأس الركبتين « ازفري » عودي الى نقطة البدء « شهيق » .

– قفي مع ضم الكعبين وتشبيك اليدين خلف الظهر . ارفعي ذراعيك المشدودتين أعلى ما يمكن مع الاحتفاظ باليدين متشابكتين وعلى أن يظل الصدر رأسيا والرأس مستقيمة «شهيق» . عودي الى وضعك الاول أو نقطة الابتداء « زفير » .

لتكون قاعدة صدرك جميلة:

ان التمرينات الرياضية لا تؤثر على الصدر الذى لا يتكون من عضلات . ولكن بتنمية عضلات الصدر يمكنك نفخ الصدر الى الامام لانه في هذه الحالة يجد ما يرتكز عليه فيبرز ، وتوجد عدة حركات لتنمية عضلات الصدر ابتعدى فقط عن تلك التي تتطلب نقل الذراعين . امتنعي أيضا عن حركات المقص واللف انها تضر بالغدد الثديية .

قفي معتدلة . راحتا اليدين متكئتان على بعضهما البعض والمرفقان بعيدان عن الجسم . اضغطي اليدين بقوة كمالو تريدين أن تكسري بينهما جوزة . « لا تتنفسي أثناء الضغط ثم ارخي العضلات تماما » . استلقي على بطنك واتكئي على يديك وأسفل القدمين . الجسم متصلب . ارفعي واخفضي أعلى الجسم دون ابراز الكليتين أعيدي هذه الحركة ما أمكنك ذلك .

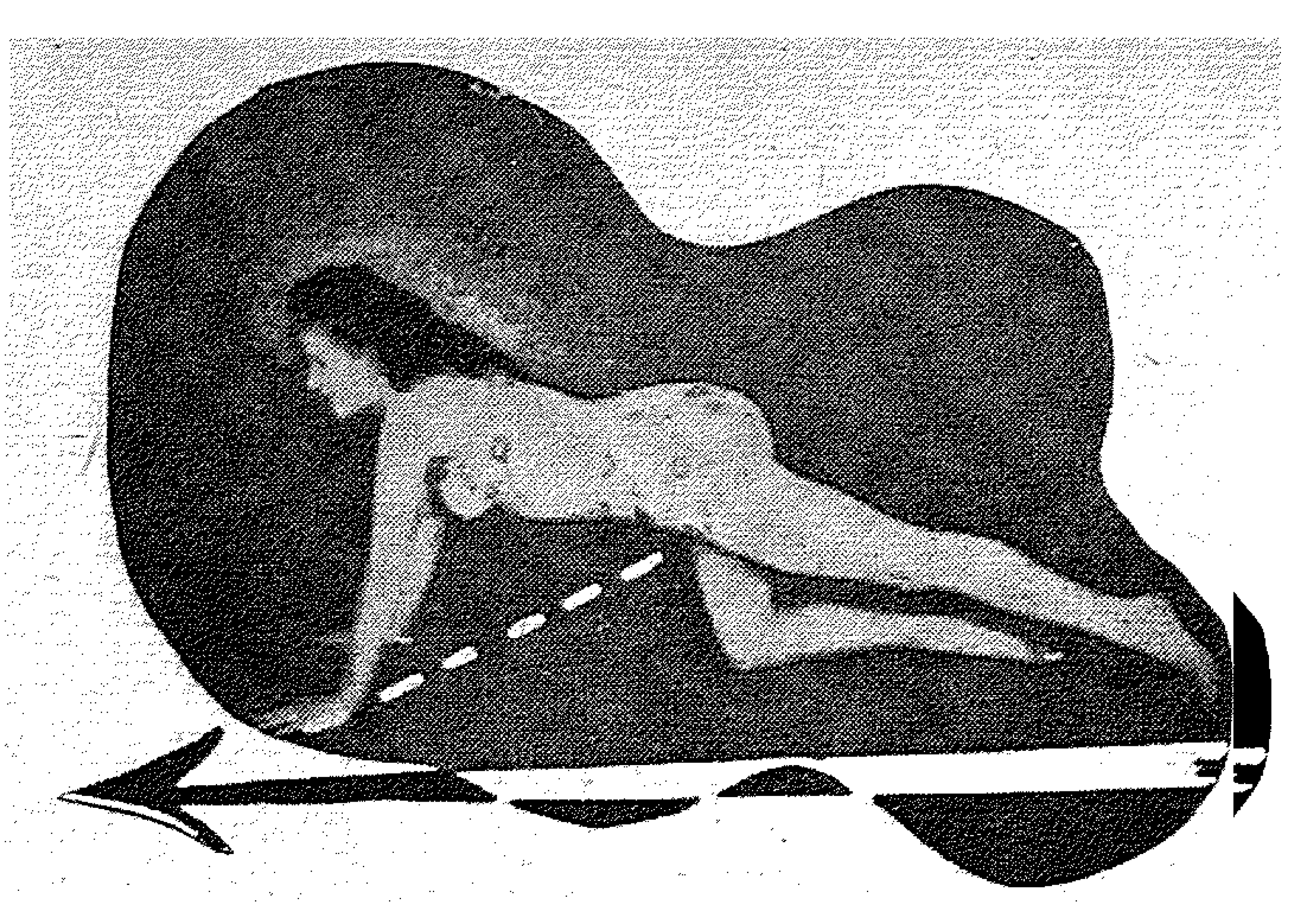
ادى كلا من هذين التمرينين بين ١٠ وعشرين مرة حسب صعوبتهما . لا تلجئي الى التمرينات العنيفة في أول الأمر .

انى لم أعدك بالمعجزات . ولكن ان سرت على هذا البرنامج استطعت أن أضمن لك تغيرا محسوسا ابتداء من الشهر الرابع .



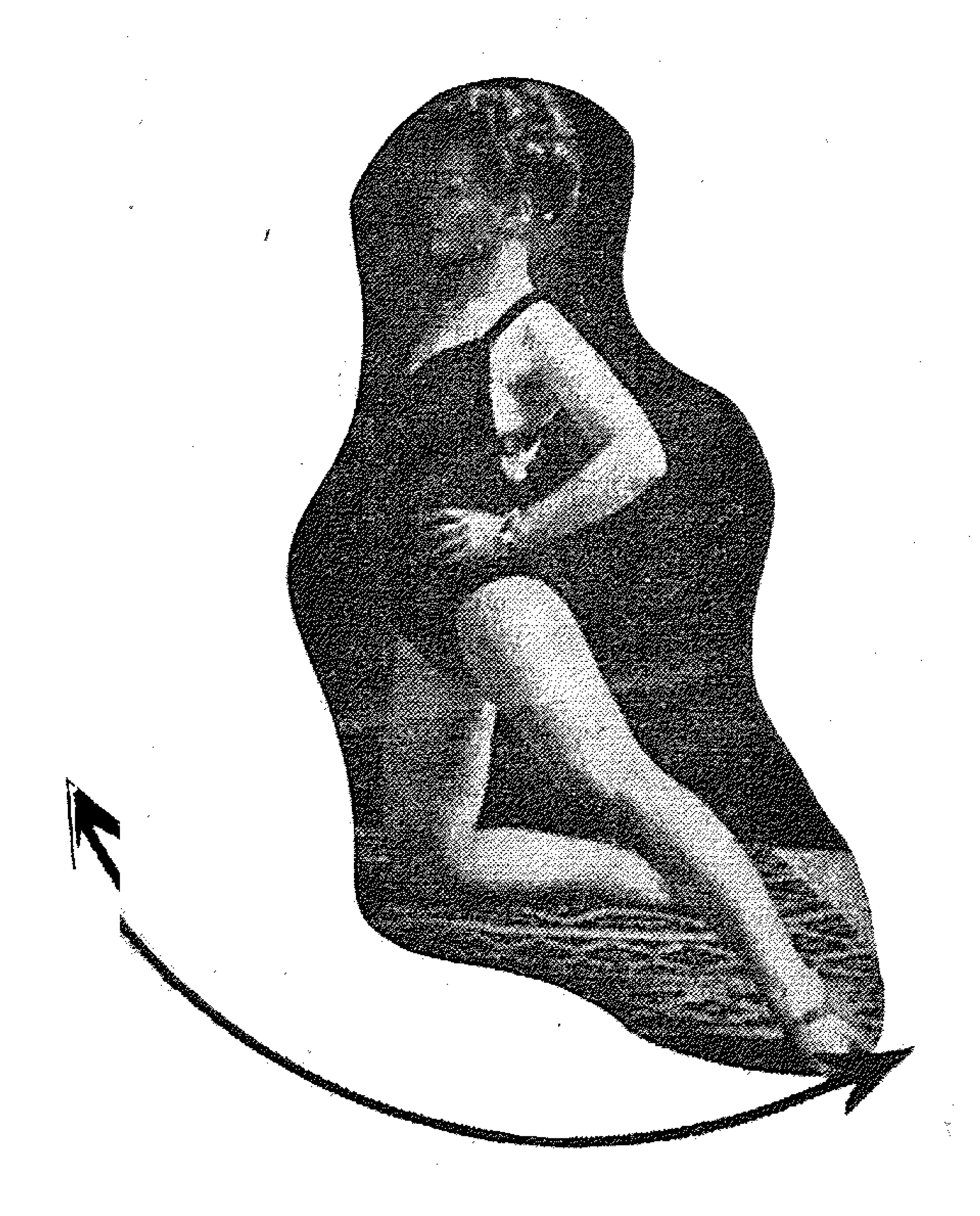
الرياضة في المنزل

اجعلي سيقانك جميلة



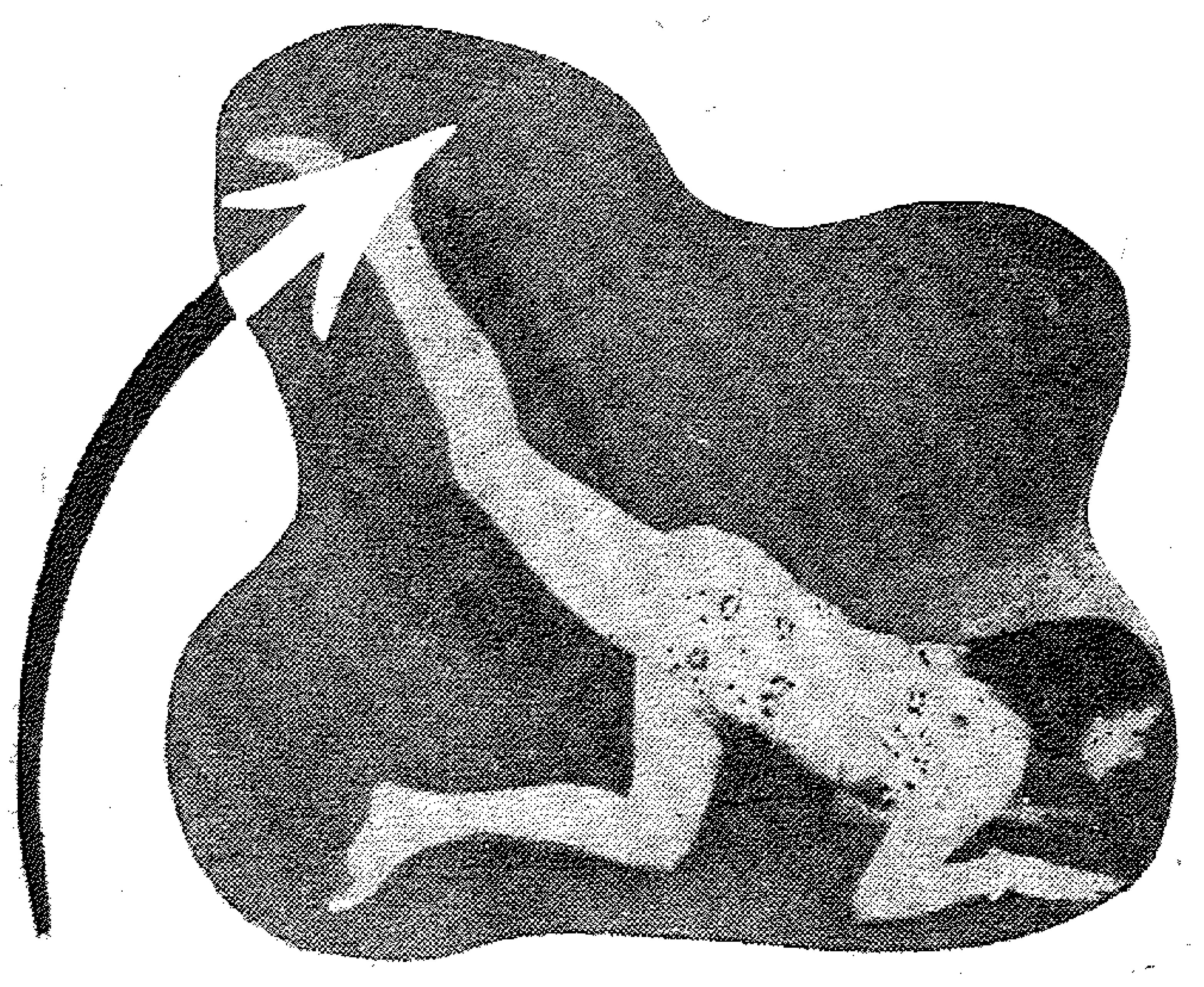
التمرين الاول :

استندى على يديك وامددى ذراعيك • اثنى احدى ساقيك واجعليها تمر بين الذراعين بحيث تصبح ممدودة الى الامام • أعيديها الى وضعها الاول • وقومى بنفس التمرين بالنسبة للساق الاخرى • احتفظى باعتدالك أثناء تأديتك لهذا التمرين • ولا ترفعى جسمك لتمررى ساقك أمام جسمك •



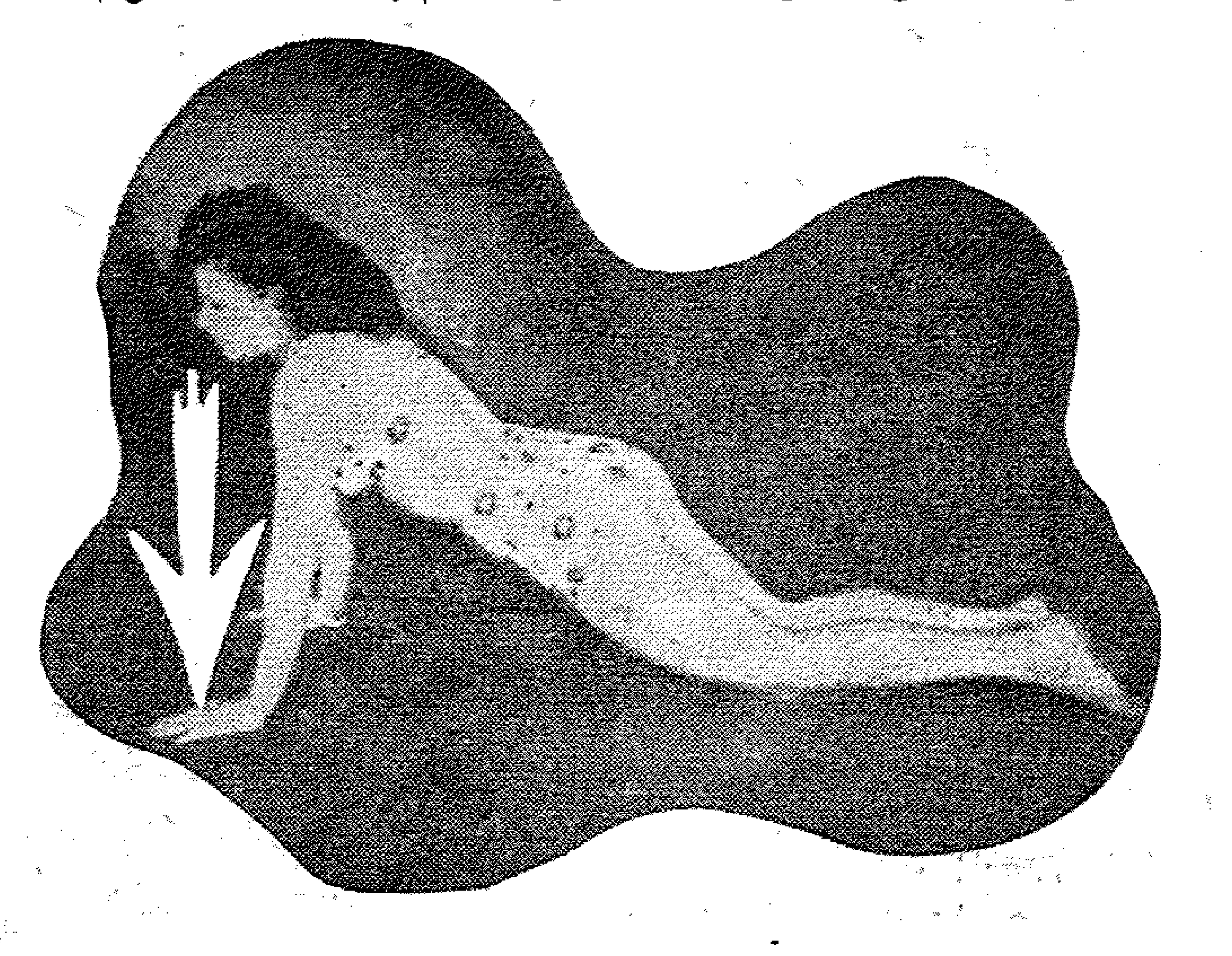
التمرين الثاني :

اتكئى على ركبة وامددى الساق الى جانب • هات الساق الممدودة من الامام الى خلف دون أن تحركى الجذع • ان هذا التمرين يقتضى منك ألا تضعى ساقك على الارض وأن تمدى طرف القدم بقدر ما تستطيعين •



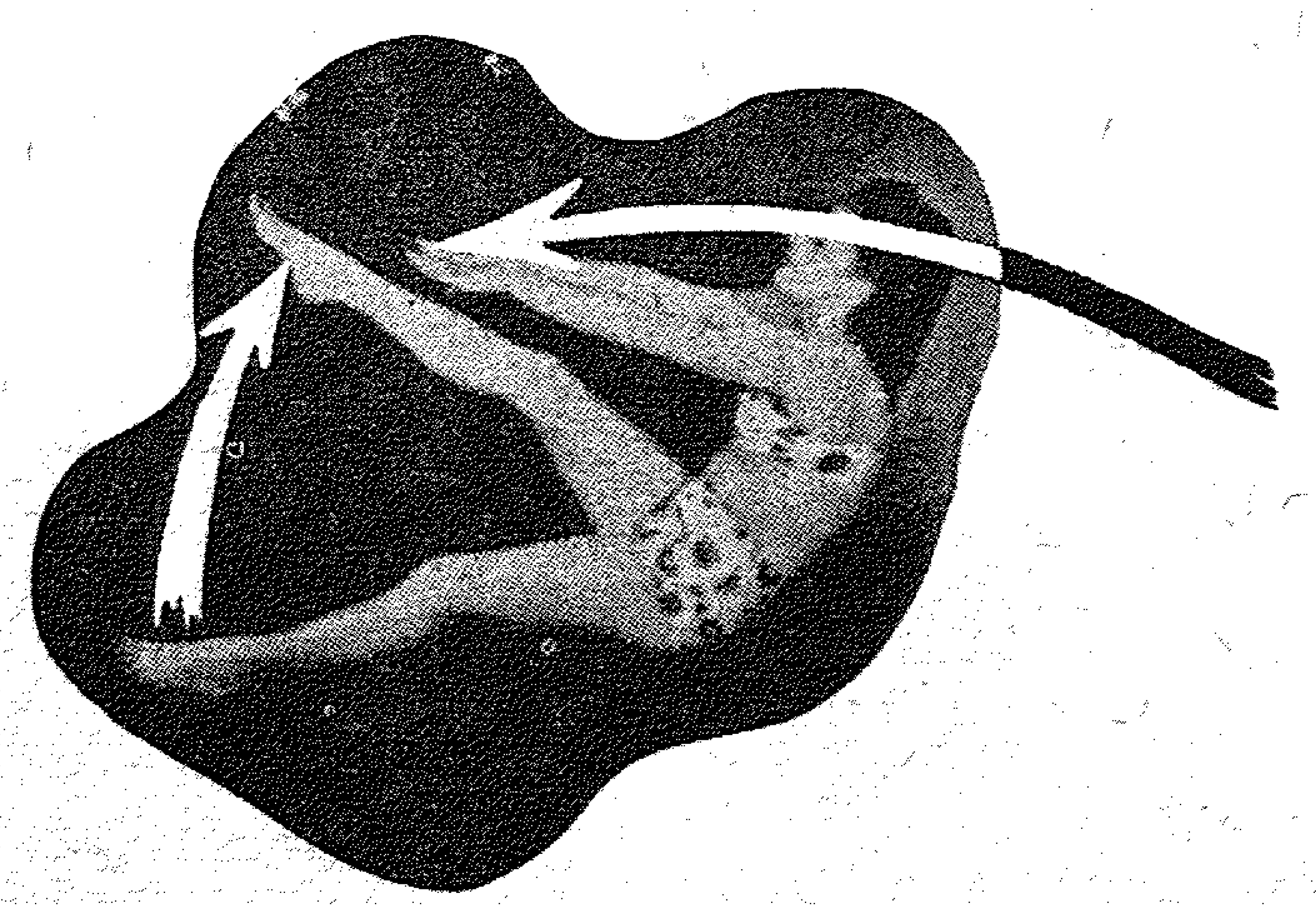
التمرين الثالث

اتكئى على ركبة واحدة وامددى الساق الاخرى مع استنادك على المرفقين « الكوعين » ارفعى الساق الممدودة واخفضيها مع رفع الرأس وحفر الخصر بقدر الامكان • قومى بهذه الحركة بقوة • امددى الساق ما استطعت • لا تريحيها على الارض •



التمرين الرابع :

اتكئى على يديك وركبتيك • اثنى وامددى ذراعيك مع الاحتفاظ باعتدال الجسم من الرأس الى الركبة • وان كنت قوية اعملى الحركة وأنت متكئة على اليدين والقدمين • احتفظى باعتدال جسمك • اثنى ذراعيك ما أمكن •



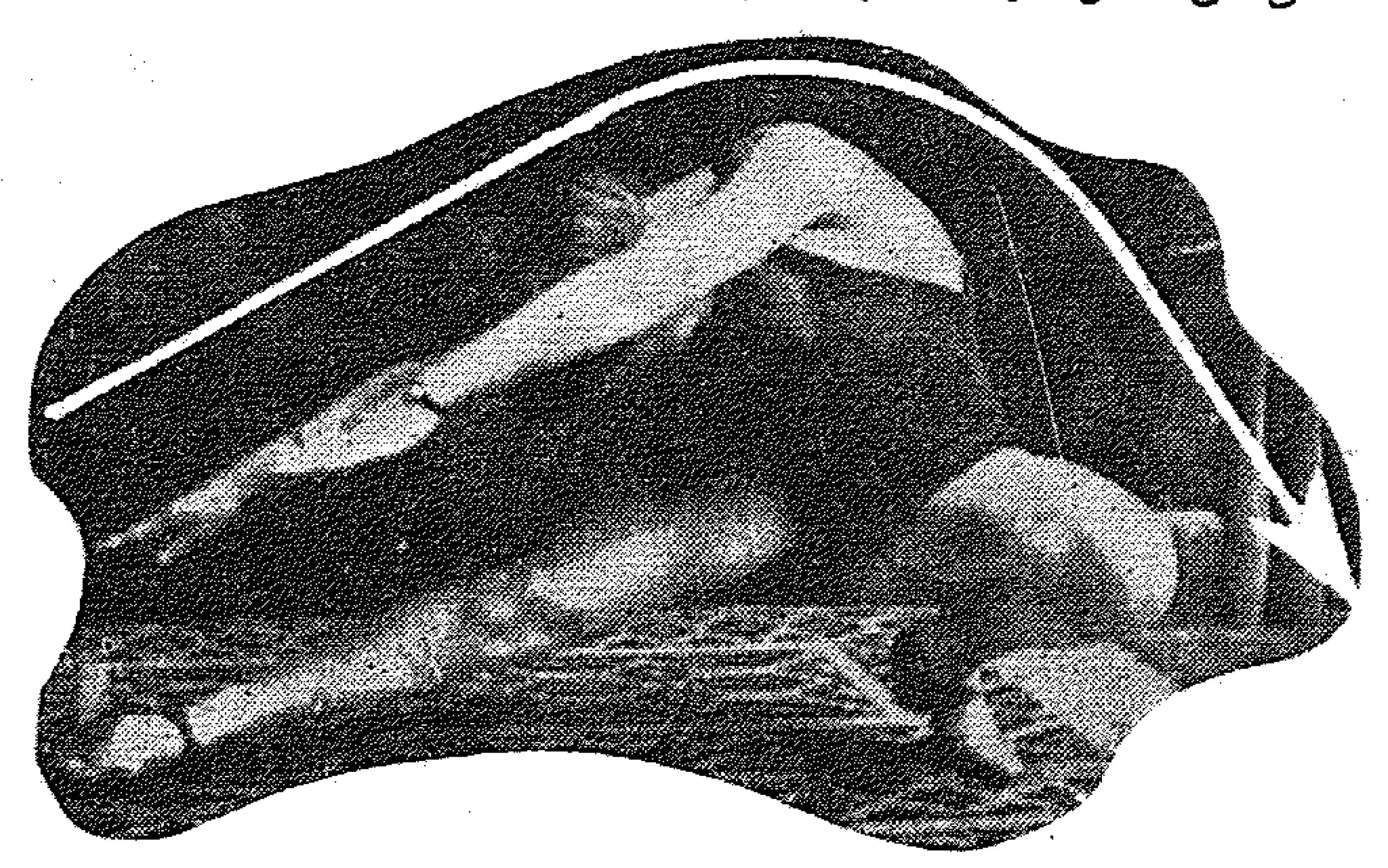
التمرين الخامس

استلقى على ظهرك وتمددى • ضمى ذراعيك خلف رأسك • ارفعى جذعك فجأة مع رفع أحد الساقين ومدها للمس طرف القدم باليدين • وان كنت قوية حاولى رفع الساقين فى نفس الوقت • أريحى الصدر بمجرد ما تلمسين القدم •



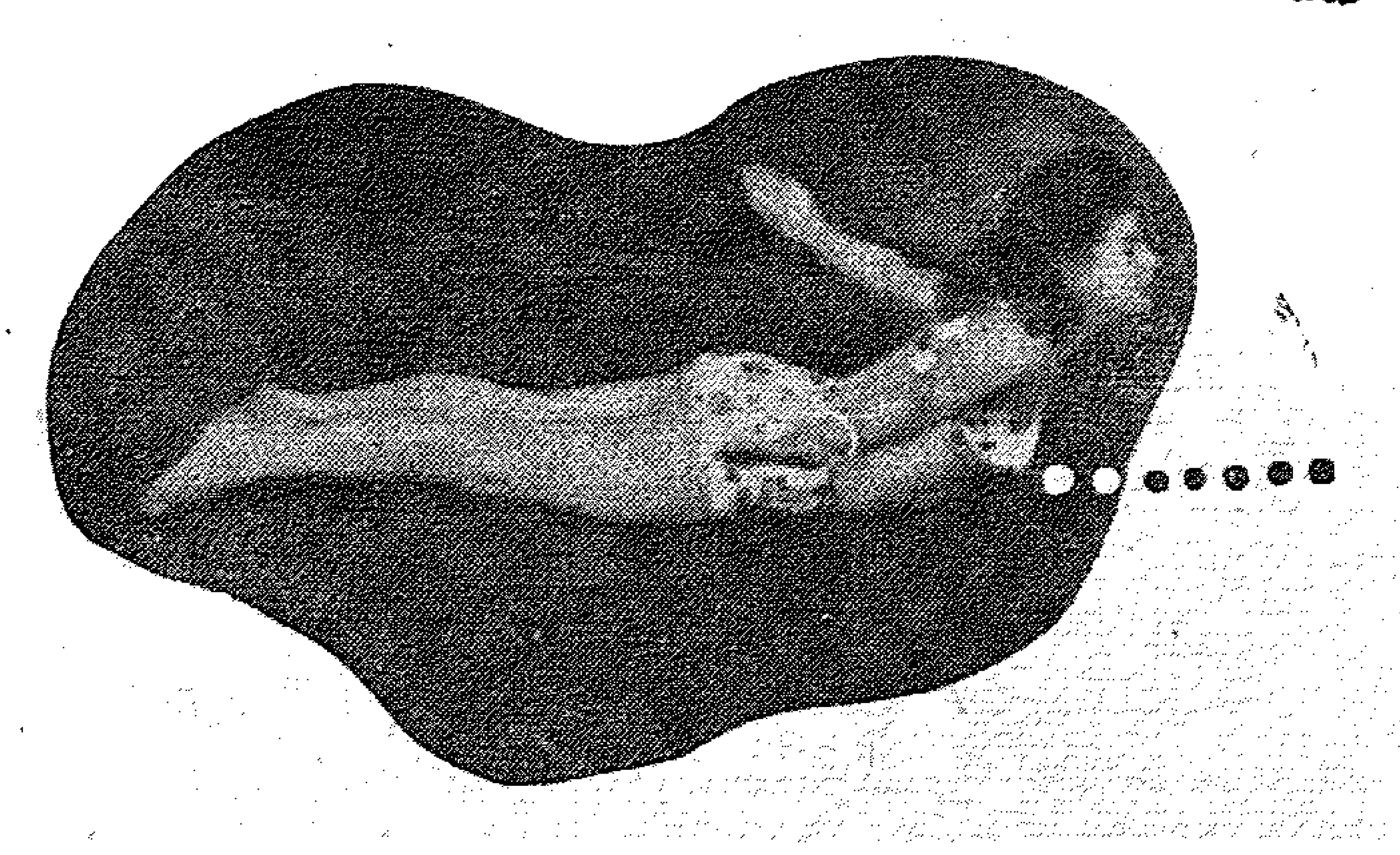
التمرين السادس

افردي ساقيك وافتحى ذراعيك · ارفعى الجذع مع اتكائك على الارض بيدك اليسرى والمسى القدم اليسرى بيدك اليمنى · قومى بنفس الحركة من الجهة الاخرى · امددى ذراعيك وساقيك جيدا · حاولى أن تلمسى فى نفس الوقت ركبتك برأسك ·



التمرين السابع

افتحى ساقيك جيدا · امددى احدى الركبتين الى الامام مع مد الساق الاخرى حيث تثنى الجذع عليها · عودى الى وضعك الاول · وقومى بالحركة نفسها من الناحية المقابلة · ولا تنسى أن تثنى الساق تماما ·



التمرين الثامن

استلقى على بطنك وامددى ذراعيك أمام راسك ، افردى الذراعين فجأة وارفعى جسمك ما أمكن · أعيدى ذراعيك الى الامام مع اراحة الجذع · اتركى ساقيك منضمتين · القى رأسك الى خلف · ارفعى جسمك بقوة ·

باترون بنت النيل

فستان حمّام الشمس



تقدم لنا الموضة هذا الصيف أقمشة مطبوعة مختلفة الاشكال والالوان • وان الفستان الذى نقدمه لك على هذه الصفحة يمتاز بكورساج مزود بحمالات عريضة تكون ديكولتيه مربعا • الجونيلة مكشكشة على الردفين • وتضع صاحبته على كتفيها هذا الايتول العريض المصنوع من نفس قماش الفستان •

ويمكن من نفس الموديل عمل ثوب للكوكتيل مصنوع من ساتان القطن المطبوع أو من قماش بروشيه الحرير • ويمكن عمله أيضا من البوبلين بأرضية بيضاء مطبوعة بحبات صغيرة •

الباترون

يتكون باترون هذا الثوب من خمسة أجزاء •

١ ـ كورساج الامام :

يوضع عكس اتجاه نسيج القماش فى منتصف الامام كما هو مبين على الباترون •

٢ ـ كورساج الظهر :

يوضع عكس اتجاه نسيج القماش فى منتصف الظهر، كما هو مبين على الباترون •

٣ ـ الحمالة :

توضع مرتين على القماش اتجاه نسيج القماش كما هو مبين •

٤ ـ الجونيلة :

يوضع اتجاه نسيج القماش كما هو مبين على الباترون •

٥ ـ الايشارب :

يوضع اتجاه نسيج القماش كما هو مبين •

التفصيل

ضعى أجزاء الباترون على القماش بالطريقة الموضحة بالرسم • يجب أن يكون القماش مفتوحا لعرضه كله • وعند القص زودى ثلاثة سنتيمترات للخياطات والاورليه والدخلات التى لم نعمل لها حسابا فى مقاييس الباترون •

اعداد الشغل

حينما تكون جميع أجزاء الباترون مدبسة على القماش علمى ما حولها بخيط لونه مخالف للون القماش • علمى البانسات أيضا : ولهذا الغرض اطوى الظهر أمام الكورساج فى المنتصف وعلمى ما حول البانسات أيضا : ولهذا الغرض اطوى الظهر وأمام الكورساج فى المنتصف وعلمى ما حول البانسات بخياطة مع ترك بوكلة عند كل غرزة • ابعدى بعد ذلك السمكين وقصى بوكلات الخيط من المنتصف • وهكذا تعلم الاجزاء علاما هندسيا متساويا •

التركيب

الكورساج

اعملى البانسات فى أمام وظهر الكورساج • اكويها وهى مفتوحة • اجمعى بعد ذلك الامام والخلف بخياطات الجوانب مع ترك فى أسفل الجانب الايسر فتحة تساوى ٣٠ سم تقريبا لتركبى فيها

أعدى بعد ذلك الحمالات: اثنيهما على خط الثنى المبين السوستة •

أعدى بعد ذلك الحمالات: اثنيهما على خط الثنى المبين والوجه على الوجه واقفلى بخياطة على طول الجانب الكبير • اقلبى على

كوبون باترون بنت النيل

قدمى هذا الكوبون الى دار بنت النيل ٤٨ شارع قصر النيل بالقاهرة فى المدة من يوم ٥ الى ١٠ من هذا الشهر •• تحصل على هذا الباترون •

ملحوظة : إذا أردت أن نرسله لك بالبريد المسجل •• ردى الينا هذا الكوبون مصحوبا بطوابع بريد قيمتها خمسة قروش مع ذكر الاسم والعنوان بخط واضح • واكتبى على الظرف قسم البترونات وكل طلب يرد بعد الميعاد يهمل •

٩٠ سم

الوجه واكوى • ضعى كل حمالة الطرف على الطرف والوجه على وجه الكورساج فى المكان المطلوب وسرجى• اعملى هذا الشغل للامام وللظهر • ثم سرجى عند حافة الديكولتيه الوجه على الوجه وعلى طرف الحمالات وربة من نفس القماش عرضها ٥ سم تقريبا •

أغرزى حول الديكولتيه ثم اسلتى الوربة على الظهر مع الطوى تماما على الخياطة• وسوف تثبت هذه الوربة بغرزة طويلة مناسبة دون الخياطة على الوجه • وان طرف الحمالات تكون بهذه الطريقة بين سمكى القماش• اعملى للفتحة التى فى الجهة اليسرى دخلة مخاطة على بعد نصف سم من الثنية • وخيطى السوستة باليد • على أن تكون حلقتها فى أعلى •

الجونيلة :

اقفلى الجونيلة بخياطة • ثم مررى من أعلى على بعد سم واحد من الطرف فرانجتين بين الواحدة والاخرى نصف سم •

ضيقى الفرانجات أو الكشكشات بحيث تحصلين على عرض أسفل الكورساج وثبتيها • ضمى عندئذ الكورساج الى الجونيلة بخياطة معمولة على القفا ، على الفرانجة الاولى بحيث تظل الفرانجة الثانية ظاهرة•

خياطة الجونيلة توضع فى منتصف الظهر •

دورى الفستان واكمليه بأورليه •

الايشارب

الايشارب ينتهى بأورليه حوله • ويمكن خياطة هذه الاورليه بماكينة الخياطة أو باليد حسب رغبتك •


مبتكرات فصل الصيف



آخر مبتكرات الموضة هذا الموسم

ازياء لكل المناسبات اختاري منها ما يحلو لك





قماش الموسلين الخفيف



جان ديسيس

الى اليمين : يمتاز هذا الثوب بديكولتيه باتو وهو مصنوع من قماش الموسلين الكحلى • ويلاحظ ان الجونيلة بليسيه وتنفتح من اسفلها وكانها كاس وردة يانعة • والى اليسار يقدم جاك جريف ثوبا من قماش السوبر لورجانزا الكحلى الخصر مرتفع او يبدو وكانه مرتفع • ويحلى الثوب زهرة وشريطان من الساتان الجونيلة محلاة بوربة تظهر الاورليه

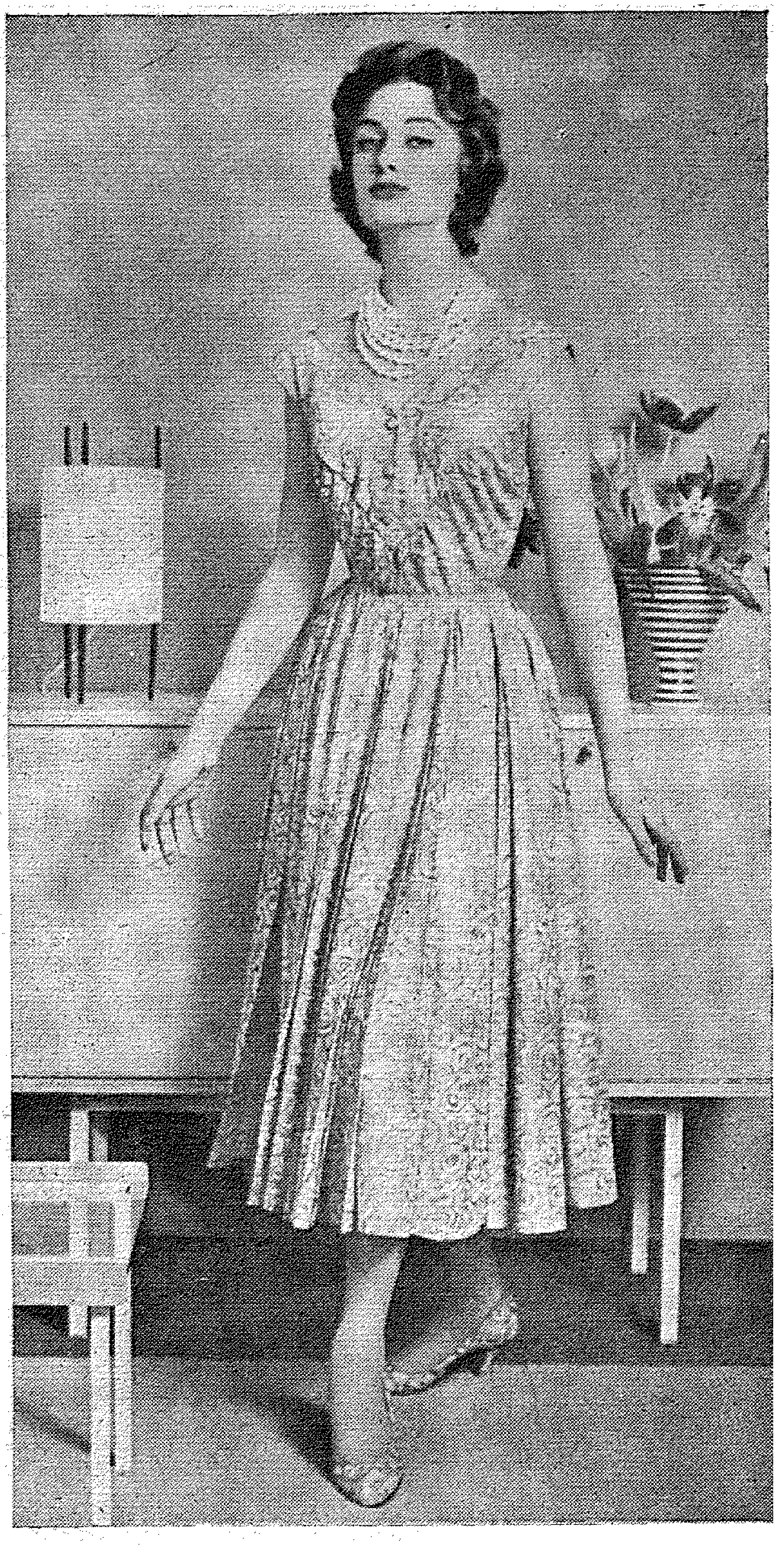


لبعد الظهر وسهرات المساء

جاك جريف



ريفيـــــون



جاك جريف



الصفحة اليمنى : ثوب للسهرة لجاك جريف • الكورساج بديكولتيـــــه وحمالتين • الخصر ضيق والجونيلة عريضة • الصفحة اليسرى : الثوب الى اليمين من ابتـــكار صانع الازياء المعروف ريفيون • انه من قماش الجـــــاز المطبوع بالاصفر • الكورساج مكشكش تحت قصة • الجونيلة واسعة جدا ولهـــا ثنيات عريضة • أما الثوب الاخر فهو من ابتكــــار جاك جريف ويمتاز بجزع طويل • وقماشـــه من التافتاه المطبوع • الجونيـــلة مكشكشة على الردفين • الياقة معقودة على منبت العنق • الاكمام قصيرة جدا

البليسيه والدرابيه للصيف

مادلين دي روش



ان هذا الثوب المكون من بلوزون ديكولتيه حتى مبدا العنق مصنوع من الحرير الغليظ المعروف باسم شهرزاد . الجونيلة بليسيه . الحزام من الجروجران . اما نينا ريتشى فتقدم لنا هذا الثوب المصنوع من قماش السوراه المطبوع . الجونيلة درابيه وضيقة بعض الشيء .



نینا ریتشی





دانتيل واورجاندي



اختار بالنسياجا لهذا الثوب الرائع دانتيلا مطرزة ودرابيه ومكشكشة على ثوب ذي كورساج مرفوع الى الكتفين بشرائط من الساتان الاسود . ويمتاز ثوب بيير بالمان بأنه محلى بتطريز ناعم . وان انتقلنا الى كورساج ثوب هوبير دى جيفنشى وجدنا انه مصنوع من الاورجاندى المطرز وله حمالتان مزدوجتان .




الأقمشة المشجرة



نينا ريتشي

جاكالين جودار

يمتاز الثوب الذى صنعته نينا ريتشي بان له ياقة بلرين درابيـــه لتزيد من حجم كورساج الثوب الضيق من قماش الشانتونج المطبوع. الديكولتيه على هيئة زاوية عند الظهر • وتقدم جاكلين جودار ثوب برانسيس من الساتان المطبوع ودرابيه على الكتفين ومزرر من الامام • الجيوب بالورب



ان هذا الثوب الجميل
مصنوع من القطن
المصرى طويل التيلة .

جودتها سر نجاحها



ايديال

تخفض ثمن ثلاجتها الكهربائية الى

١٢٠ جنيها نقدًا

شروط جديدة للتقسيط

٩ جنيهات دفعة أولى
و ٥ جنيهات شهريا لمدة ٢٥ شهرا

مضمونة ٥ سنوات

تسلم بقفل ومفتاحين بدون مقابل

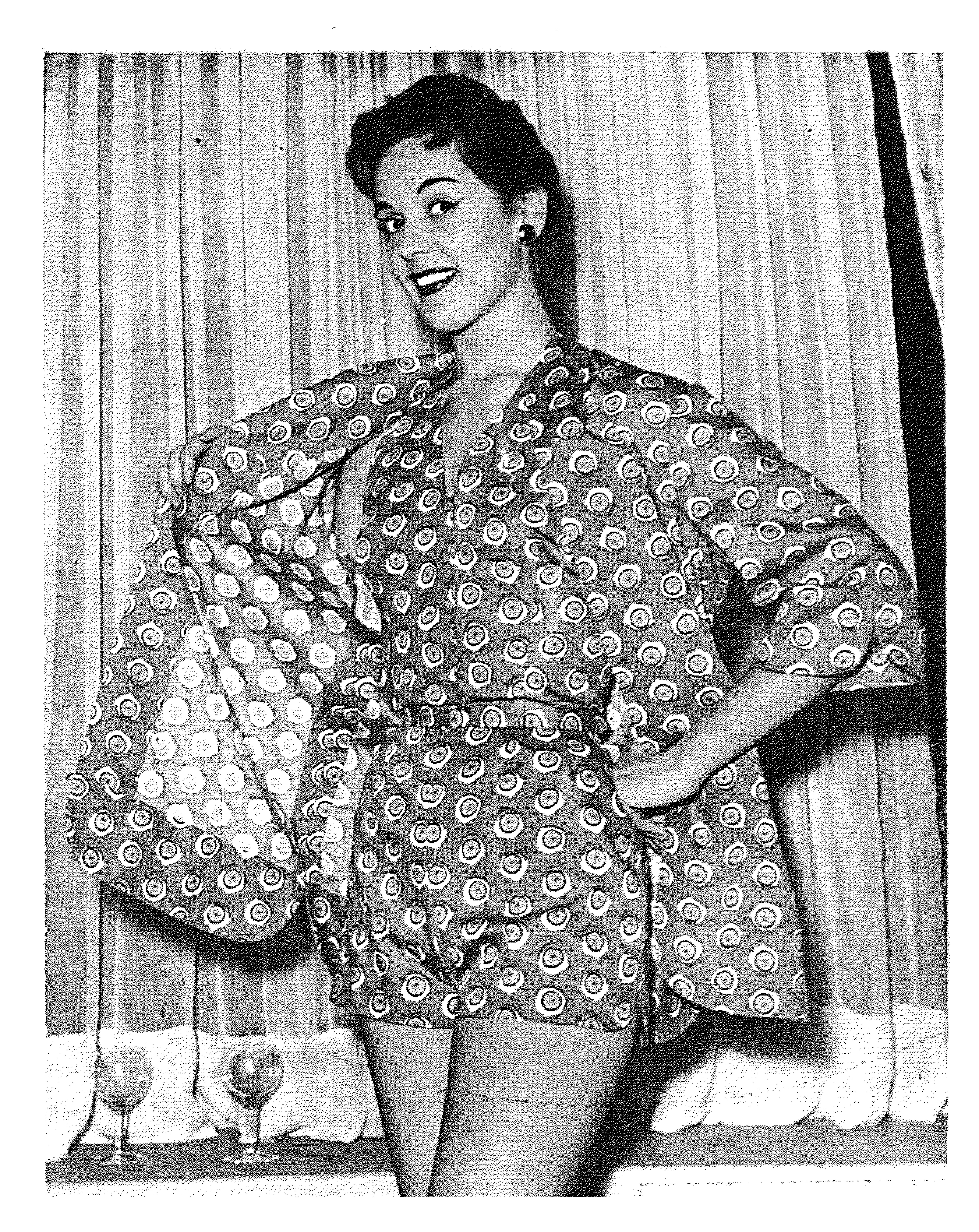
مصنوعة بترخيص من شركة بوش ومجهزة بمحرك بوش

جودتها
سر
نجاحها

الثلاجة الكهربائية **ايديال** فى متناول الجميع

القاهرة : ٢٨ ش عدلى - ٨ ش ٢٦ يوليو - ١٦ ش عماد الدين - ٢٢ ش شبرا - ١٧ ش ابراهيم اللقانى بمصر الجديدة
الاسكندرية : ٥٩ ش سعد زغلول - ٣ ش محطة مصر - ٣٢ ش شريف - ٥٢ ش صفيه زغلول

بورسعيد . السويس . الاسماعيلية . طنطا . دمنهور . الزقازيق . بلقاس . المنصورة . المنيا . اسيوط



استرعى هذا الطقم الانظار فى حفلات عرض أزياء الشاطىء .
انه من قطعتين ومن قماش القطن المطبوع طـــويل التيلة .

طقم مكون من قطعتين للشاطىء والنزهات البحرية . البـــول اوفر
من التريكو الخفيف . أما البنطاون فضيق وهو من التيل الكحلي .





من مبتكرات
جان ديسيه



هذا الثوب الرائع من صنع كريستيان ديور. انه لسهرات الصيف

ثياب للسهرة ...

من البرودريه ...



وهذا ثوب اخـــر من ابتكار كريستيان ديور . انه من قماش البرودريه



ما رأيك فى هذه الفساتين البسيطة ؟ لقد صممت لكى ترتدى لكل يوم · اختارى لها قماشا قطنيا مطبوعا أو سادة · ان تفصيلها لايحتاج منك الى كثير عناء · لاحظى أن الثوب الثالث يصلح لان يرتدى على البلاج أو فى طريقك اليه · ويمكنك أن تصنعى له بوليرو صغيرا لتغطى به ذراعيك وكتفيك · أما الفستانان الاخران فهما يرتديان فى المدينة صباحا · ويجوز ارتداؤها لبعد الظهر حتى غروب الشمس



وهذه الفساتين الاربعة من ابتكار جان لافورى · أولهما للبلاج وثانيهما بكورساج ضيق وثالثهما بأكمام ثلاثة أرباع ورابعهما مصنوع من قماش ذى مربعات



بوليرو كيمنو درابيه ٠
جونيلة عدلة ٠ أزرار
على شريط ٠ وثــــوب
اخر باكمام كيمنو أمام
ورجلان فى الظهر



ثوب شـيميزيه مزرر
من الامام • بلاسـترون
مطعم • الثوب الثانى
بكورساج ضـيق •
جيوب موروبة



للصباح...

كورسليه مقوى بالبالين
سبنسر مزرر من الامام
جونيلة بليســـيه

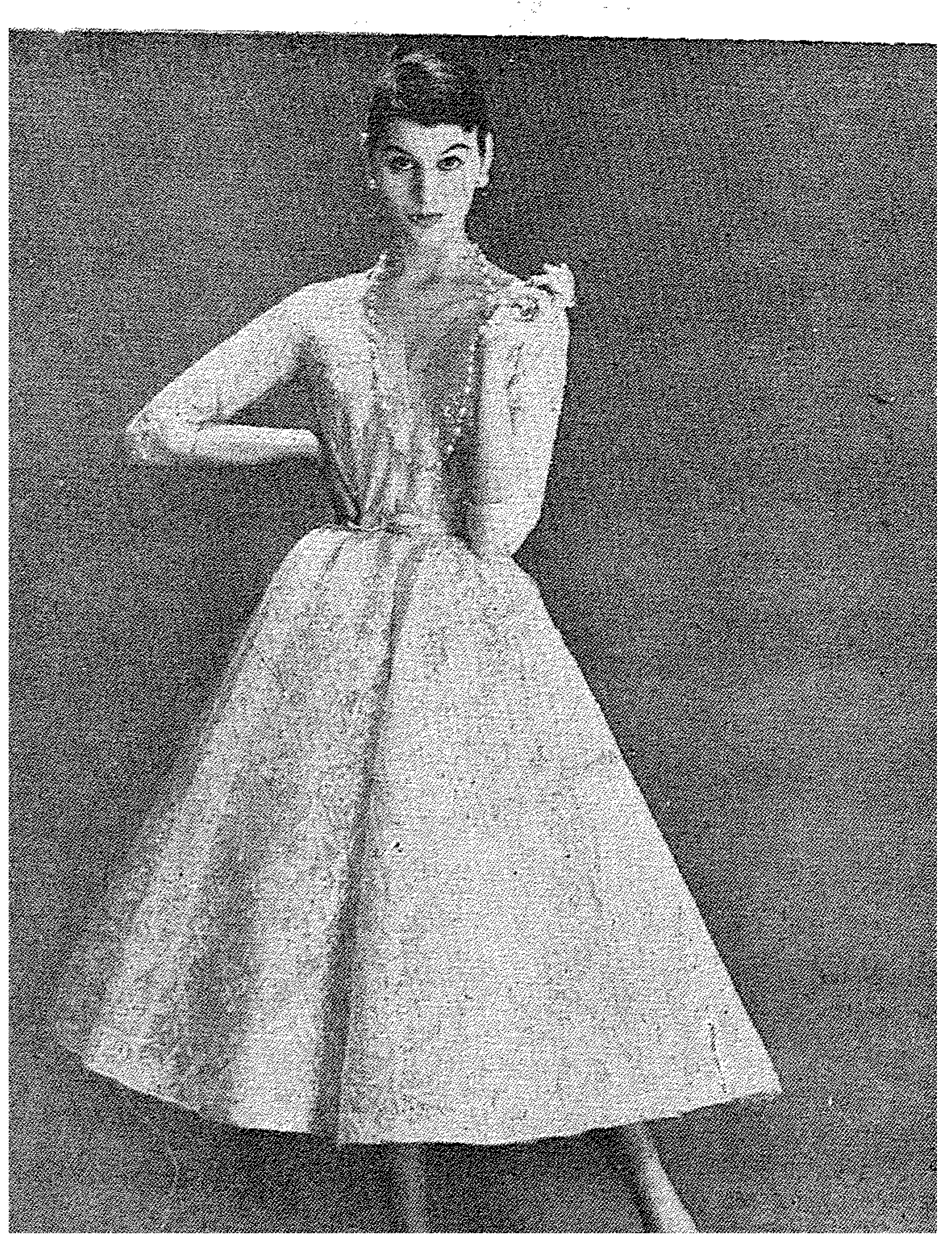


كورساج كيمنو · جونيلة بانوهات مستديرة
كورساج كيمنو مزرر من الامام .. سويتر باكمام كيمنو · جونيلة عدلة





التواليت لفصل الصيف



الى اليمين : ثوب للسهرة من ابتكار جاك فات مصنوع من الفاى المطبوع بزهور كبيرة الحجم • أما الثوب الذى فى أعلى هذه الصفحة فهو من قماش التفتاه • الارضية حمراء غامقة مطعمة بحبات بيضاء • ويقدم شانيل فى أسفل الصفحة ثوب تواليت اختار له قماش الدانتيل الوردى الباهت • وضيق كورساجه وعرض جونيلته



الأطفال فى الصيف

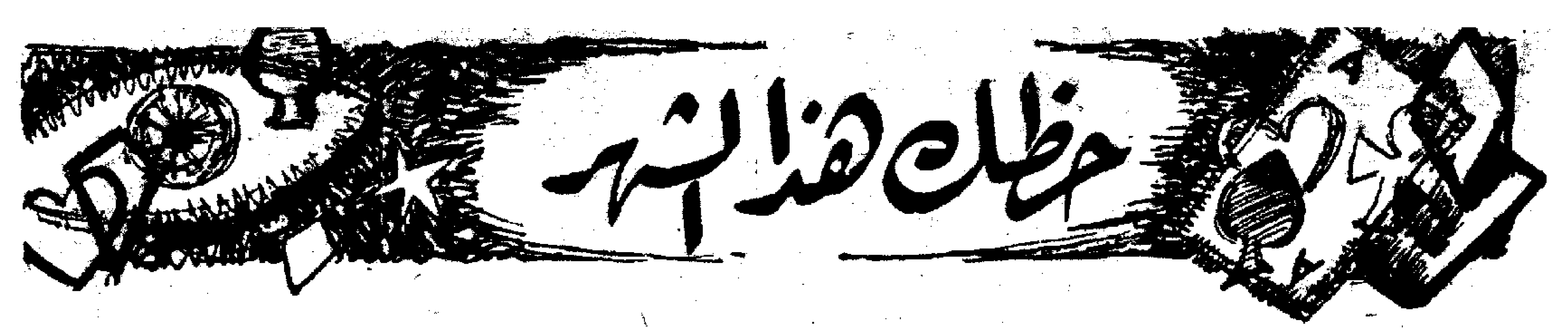
هذه مجموعة جميلة لستة فساتين . انها لبنات فى
سن الرابعة والسادسة والثامنة والعاشرة والثانيه
عشرة والرابعة عشرة . اختارى أقمشتهـــا من
الأقمشة ذات الالوان الزاهية ومن الاقمشة التى
لا تنكمش من الغسيل

اعملى حساب العـــام
القادم . اتركى احتياطيا
لتطويل الثوب وتعريضه



هذا الثوب الرائع من تصميم كريستيان ديور . لقد صنعه من قماش «الجاز» المبطن بالحرير . أما المعطف فهو من قماش سميك بعض الشيء ومطرز بزهور تناسب فصل الصيف


فيليپس
فيليپس اورينت
ش. م
وراء كل منزل سعيد نظيف
منتجات فيليپس
دوفار
على أساس مادة اللندين الحديثة
لإبادة الحشرات المنزلية
أحدث المساحيق والسوائل
لإبادة كافة الحشرات
التى تنشر الأمراض
الفتاكة بين الناس
يوضع المسحوق فى الممرات والأركان
والشقوق التى تأوى الحشرات
فى حالة استعمال المبيد الحشرى
بالرش يجب غلق جميع
المنافذ والفتحات
سريع المفعول
بالغ الأثر
استعمله الآن لتضمن
الصحة والراحة والهدوء
دوفاسبرى • دوفالين • ديوفازان • فوجى بلين
روكساسكت رقم ١ و ٢
اطلبوها من الصيدليات ومخازن الأدوية
فيليپس تساهم فى بناء عالم أوفر صحة



من ٢١ مارس الى ٢٠ ابريل(ظهرا):

هل تريدين أن تضمنى سعادتك؟ حاولى خلال هذا الشهر أن تنسقى بين العاطفة والقلب • وان كنت متزوجة فان التفاهم سوف يسود جو بيتك • ان صحتك فى حاجة الى تغيير الجو والتغذية والراحة •



من ٢٠ ابريل الى ٢٠ مايو((ظهرا)):

ان البهجة تحيط بك طوال هذا الشهر وخاصة تلك البهجة التى تنبع من القلب • قاومى كل العوامل المعكرة للجو العائلى • وراقبى جهازك الهضمى • انه فى حاجة لى عنايتك ولا مانع من اتباع نظام غذائى معين • أديرى أعمالك بما لك من خبرة وحسن دراية

من ٢٠ مايو الى ٢١ يونيه ((ظهرا)):

حاولى أن تكبتى هذا الاندماج العاطفى الذى يجعلك تندمين على كل ما تفعلين • كونى حليمة ، لا تغضبى والا صدر منك ما لا يمكن اصلاحه بسهولة • ان صحتك فى حاجة الى الراحة •• الراحة بعيدا عن ضوضاء المدينة • أما أعمالك فلا تفكرى فيها



من ٢١يونيه الى ٢٢ يوليه ((ظهرا)):

ان كنت تريدين أن تكونى موضع حب غيرك لك يجب أن تقلعى عن هذا الكبرياء المكروه وهذا الغرور الذى لا فائدة منه • أما ان كنت متزوجة فيجب أن تضاعفى عنايتك بأولادك والا نشأوا على خلاف ما يجب أن ينشأوا • وان أردت المحافظة على صحتك يجب أن تتفادى الارهاق والا عرضت قلبك للمرض،

من ٢٣ يولية الى ٢٢ اغسطس

لا تكونى خيالية الى هذا الحد ، ان أردت الا تصدمى فى عواطفك وشعورك ، وان كنت متزوجة يجب عليك أن تتركى الانانية جانبا لتفهمى شريك حياتك الذى يشقى لاسعادك واسعاد أولادك • راقبى كبدك ان الحر يزعجه والسمن يثقل عليه • وان كان لديك عمل فلا تبتى فيه الا ان كنت محتفظة بهدوء أعصابك •

من ٢٣ أغسطس الى ٢٣ سبتمبر

اتفاق تام فى الحب وفى الزواج ان عرفت كيف تعالجين الامور بكياسة وبتعقل • وفى منزلك كل شىء سوف يسير على ما يرام لانك أدركت أهمية الدور الذى يمكن أن تلعبه المرأة فى الاسرة • انه دور خطير فى حاجة الى تعقل ورزانة • اياك واهمال جهازك التنفسى ان أردت أن تطردى الصداع الذى ينتابك بين يوم واخر .

من ٢٣ سبتمبر الى ٢٣ اكتوبر

اياك واللعب بالنار ، أقصد بعواطف غيرك • كونى صريحة معه وان كنت متزوجة فاياك والغيرة • انك تحطمين قلبك وقلبه ولن يبقى لك سوى الحسرة والندم على ما فات • كونى حريصة وضاعفى من انتباهك وأنت تعبرين الطريق ان أردت الا تقع لك حادثة • وفى عملك ضاعفى من مجهودك لتنالى مكافأة سخية •

من ٢٣ اكتوبر الى ٢٢ نوفمبر

انك فى حاجة أن تعوضى مافات ان فشلك فى الحب سببه طبعك• ولكن هل فى استطاعتك أن تغيرى من طبعك ؟ قد يكون ذلك ممكنا ان لجأت الى اراتك وشحذت همتك • وان كنت متزوجة فان زوجك فى حاجة اليك ، فى حاجة الى عطفك ، استريحى فان الراحة تعيد اليك صحتك • أما فى العمل فانك متضايقة ماليا • ولكن هذا الضيق لن يلبث أن ينفرج •



من ٢٢ نوفمبر الى ٢٢ ديسمبر

كونى قوية الارادة والا وقعت فريسة لشخص يستهويك بمعسول الكلام ولا يريد منك أكثر من تمضية وقت • أما سوء التفاهم الناشب بينك وبين زوجك فسببه أنت وحدك • انه فى حاجة الى شىء من السياسة • وقد تتعرض كليتاك لبعض الاوجاع • بادرى بعلاجهما قبل أن يستفحل المرض • وأعمالك هى الاخرى فى حاجة الى مجهودات كبيرة •

من ٢٢ ديسمبر الى ٢١ يناير

لا تثقى كثيرا بمن يظهر لك شعور الود والحنان فقد يكون مخادعا • وان كنت متزوجة فاياك أن تظهرى لزوجك عدم ثقتك به • كونى لطيفة معه ليعود اليك تائبا نادما • أما صحتك فهى على خير ما يرام ولكن دورتك الدموية فى حاجة الى بعض العناية بين حين واخر • وفى عملك حاولى أن تقللى من غلوائك والا تحطمت مشروعاتك الواحدة بعد الاخرى •

من ٢١ يناير الى ٢٠ فبراير((ظهرا)):

احتفظى بهدوء أعصابك طول هذا الشهر والا شجر بينك وبين من تحبين خلاف لا يمكن اصلاحه • أما ان كنت متزوجة فان منزلك فى حاجة الى شىء كثير من هدوئك • ان عاصفة تقف بباب بيتك • أوصدى لها الابواب ولا تتركيها تحطم هذه السعادة التى بنيتها بنفسك بعرقك وبدموعك • وأعصابك فى حاجة الى جو بعيد عن كل ضوضاء • وفى عملك فان النجاح سوف يتوج مجهوداتك •



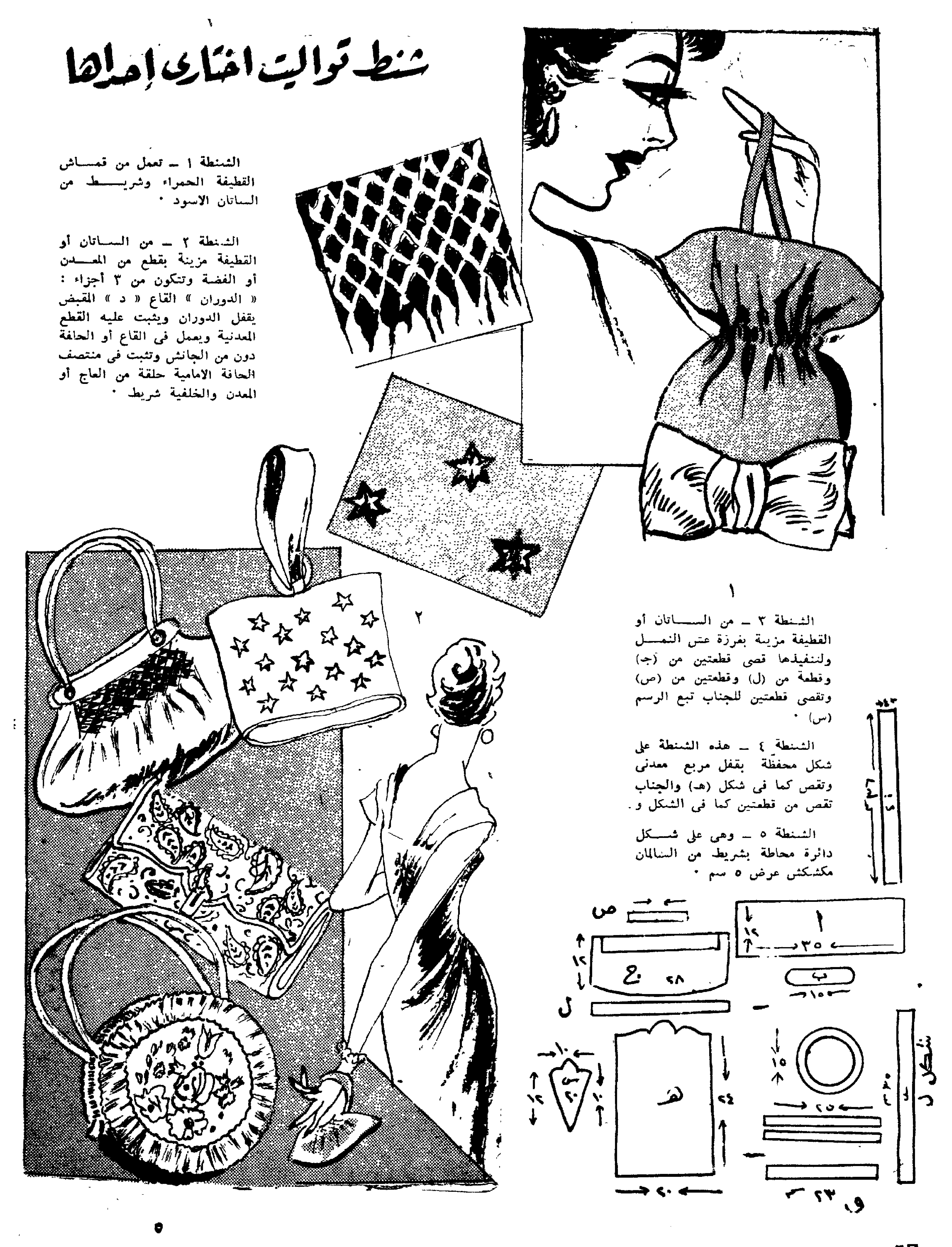
من ٢٠ فبراير الى ٢١مارس((ظهرا))

لا تنساقى وراء عواطفك • ان الفشل الذى أصابك يجب أن تتخذيه درسا يعود عليك بالنفع أما البكاء فانه سبيل الضعفاء الذين لا شخصية لهم • وزوجك لماذا لا تحيطينه بسياج محبتك انه فى حاجة اليك فلا تهمليه والا بحث عن شخص اخر يعطف عليه •• أما صحتك فانها معرضة لبعض المتاعب • ان أصبت بدوار فاعلمى أنه ناتج عن الكبد •

شنط تواليت اختاري إحداها

الشنطة ١ ــ تعمل من قماش القطيفة الحمراء وشريط من الساتان الاسود ٠

الشنطة ٢ ــ من الساتان أو القطيفة مزينة بقطع من المعدن أو الفضة وتتكون من ٣ أجزاء : « الدوران » القاع « د » المقبض يقفل الدوران ويثبت عليه القطع المعدنية ويعمل فى القاع أو الحافة دون من الجانش وتثبت فى منتصف الحافة الامامية حلقة من العاج أو المعدن والخلفية شريط ٠



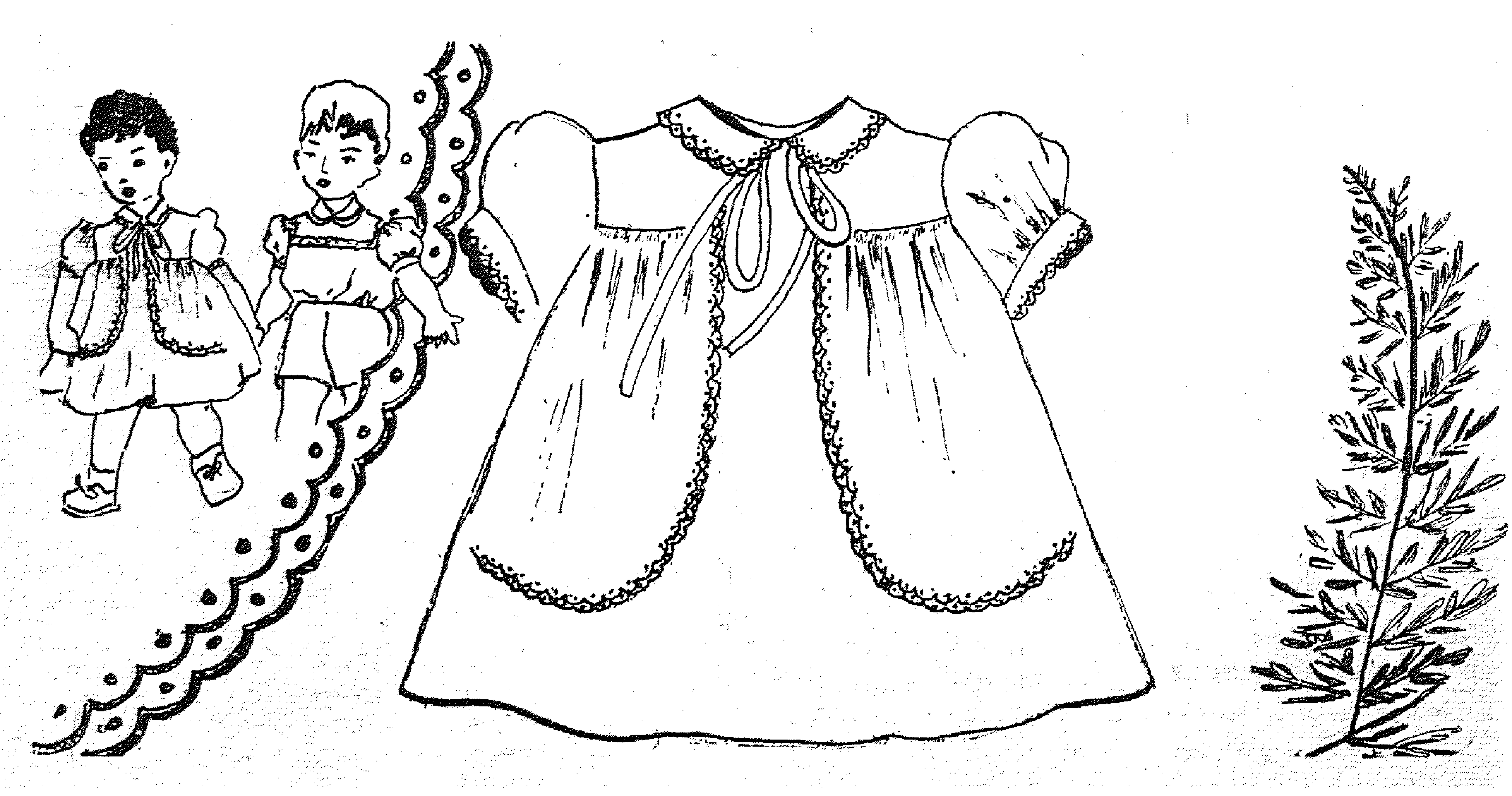
الشنطة ٣ ــ من الساتان أو القطيفة مزينة بغرزة عش النمل ولتنفيذها قصى قطعتين من (ج) وقطعة من (ل) وقطعتين من (ص) وتقصى قطعتين للجناب تبع الرسم (س) ٠

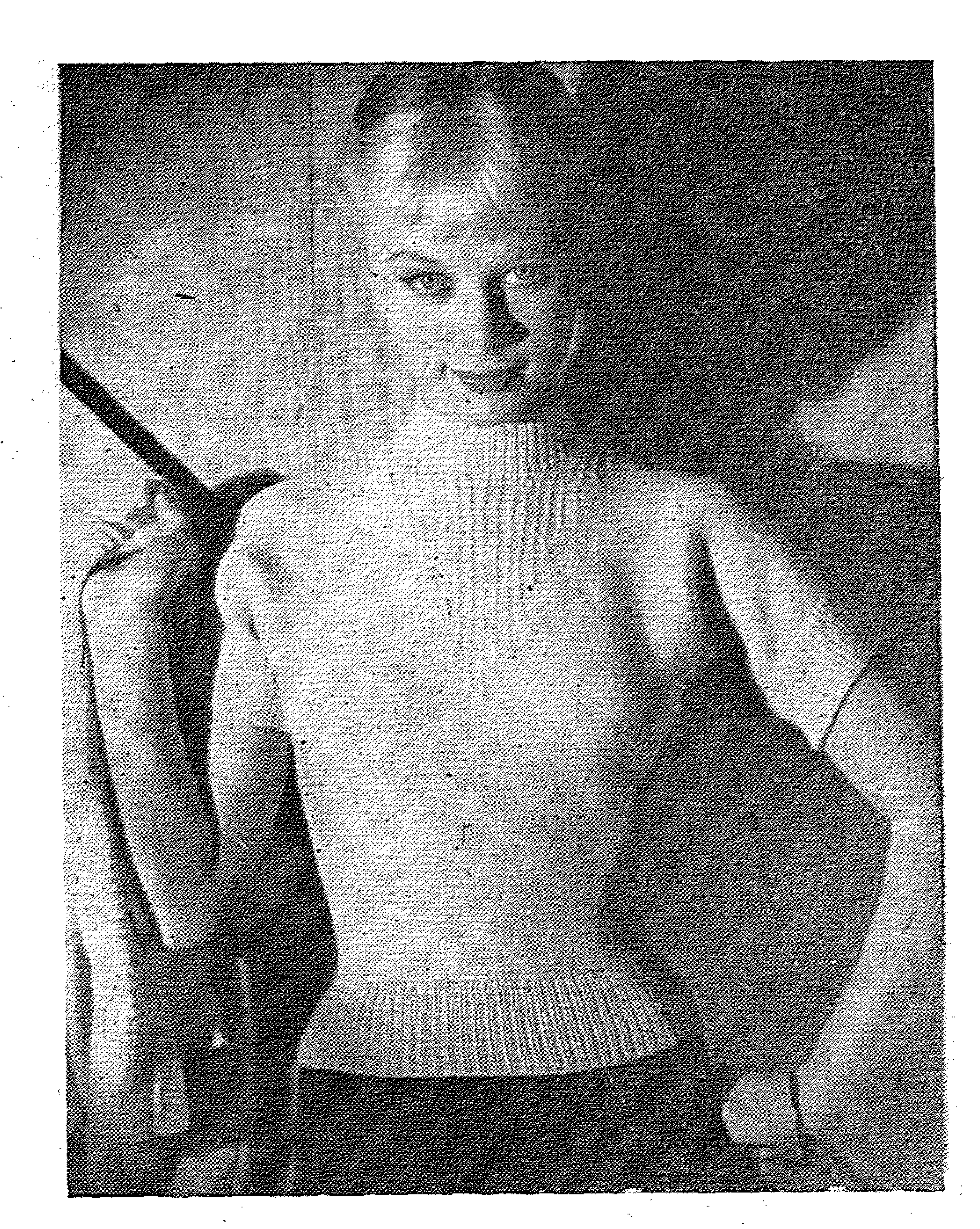
الشنطة ٤ ــ هذه الشنطة على شكل محفظة بقفل مربع معدنى وتقص كما فى شكل (هـ) والجناب تقص من قطعتين كما فى الشكل و٠

الشنطة ٥ ــ وهى على شكل دائرة محاطة بشريط من الساتان مكشكش عرض ٥ سم ٠

هذا مفرش مائدة صغير يصنع من التيل البيج مقاس ٣٥ × ٥٥ ويشغل بالخيط المالوفين الابيض ·
واستعمل عند تنفيذه غرز الفرع

يمكنك الاستعانة بالرسم التالى لصنع ملابس أطفالك حسب الوضع المناسب·
وهى عبـــارة عن غرز الفستون والبـــرودريه





في أوقات فراغك اصنعي بلوفر الشتاء

البلوفر

المواد اللازمة : ١٤٠ جراما «٥ شلل» من صوف باتونز بيهايف فنجرنج – ٣ فتل – أو صوف باتونز نايلوكس نيتنج أو باتونز بيريل هيدر فنجرنج – ٣ فتل – ابرتان نمرة ١٢ وابرتان نمرة ١٠ ماركة بيهايف أو كوين بى مصنوعة حسب مقاييس بيهايف – سوستة مقاس ١٢٫٥ سنتى ٠

المقاسات : مقاس الصدر ٧٥ سنتى – الطول من أعلى الكتف ٤٣٫٧٥ سنتى ٠

قوة الشد : ٧٫٥ غرزة و ٩٫٥ سطور لكل ٢٫٥ سنتى مربع على الابرتين نمرة ١٠ بغرزة عادية ٠

الاصطلاحات : ع = غرزة معدولة ٠ م = غرزة مقلوبة ٠

الامام

استعملى الابرتين نمرة ١٠ وعلى حافة الكم الايمن ابدئى ٤٨ غرزة وكسمى الحروف الاعلى والجوانب كالاتى :

السطر ١ : ع٠

السطر ٢ : م٠

السطور ٣و٤ : كالسطرين ١و٢

السطر ٥ : زودى فى الغرزة الاولى – اشتغلى ع لاخر غرزة – زودى فى اخر غرزة ٠

السطر ٦ : م لاخر غرزة – زودى فى اخر غرزة ٠

السطر ٧ : زودى فى أول غرزة ع للاخر ٠

السطر ٨ : كالسطر ٦ ٠

كررى السطور ٥ و ٦ و٧ و٨ مرتين ٠

السطر التالى : ع لاخر غرزة – زودى فى اخر غرزة ٠

السطر التالى : م للاخر ٠ ابدئى ٤ غرز ٠

السطر التالى : ع للاخر ٠

السطر التالى : م للاخر ٠ ابدئى ٤ غرز ٠

استمرى فى غرزة عادية وزودى عند الحافة العليا على السطر التالى وكل سطر رابع تال الى أن يتم شغل ٨ تزويدات ٠ وفى نفس الوقت كسمى حافة الجنب بأن تبدئى ٤ غرز عند نهاية كل سطر م الى أن توجد ٩٥ غرزة ثم ٦ غرز الى أن توجد ١٠٨ غرزة × ×

استمرى بدون تكسيم اخر الى أن يصبح مقاس الشغل ١٥ سنتى من البداية وانتهى عند اخر سطر م ٠

ابدئى الشغل المزخرف الذى على شكل حرف ٧ كالاتى :

السطر ١ : ١٠٥ ع – « ١ م – اسلتى غرزة بالمقلوب » مرة – ١ م ٠

السطر ٢ : م ٠

السطر ٣ : ع ٠

السطر ٤ : م ٠

السطر ٥ : ٩٩ ع – × ١ م – اسلتى غرزة بالمقلوب – كررى من × الى اخر غرزة – ١ م ٠

السطور ٦ – ٨ : اشتغلى بغرزة عادية ٠

السطر ٩ : ٩٣ ع – × ١ م اسلتى غرزة بالمقلوب – كررى من × الى اخر غرزة – ١ م ٠

السطور ١٠ – ١٢ : اشتغلى بغرزة عادية ٠

السطر ١٣ : ٨٧ ع – × ١ م اسلتى غرزة بالمقلوب – كررى من × الى اخر غرزة – ١ م ٠

السطور من ١٤ – ١٦ : اشتغلى بغرزة عادية ٠

السطر ١٧ : ٨١ ع – × ١ م اسلتى غرزة بالمقلوب – كررى من × الى اخر غرزة – ١ م ٠

اشتغلى سطرين بغرزة عادية ٠

كسمى للرقبة كالاتى :

السطر التالى : اقفلى ١٠ غرز – اشتغلى م للاخر ٠

السطر التالى : ٧٥ ع – × ١ م – اسلتى غرزة بالمقلوب – كررى من × الى اخر ٣ غرز – ١ م – ٢ ع معا ٠

استمرى على هذا النمط – نقصى غرزة عند حافة الرقبة على كل سطر الى أن تبقى ٩٠ غرزة وفى نفس الوقت استمرى فى حركة حرف ٧ : ٦ غرز على كل سطر رابع من الغرزة المسلوتة السابقة٠

استمرى بدون تكسيمات أخرى عند حافة الرقبة ولكن استمرى فى حركة الغرزة المسلوتة ٧ كالسابق لغاية ما يتم شغل السطر « ٤٥ ع × ١ م – اسلتى غرزة بالمقلوب – كررى من × لاخر غرزة – ١م» « هذا السطر هو وسط الامام » – اشتغلى ٣ سطور بغرزة عادية ٠

السطر التالى : ٥١ ع – × ١ م – اسلتى غرزة بالمقلوب – كررى من × لاخر غرزة – ١ م ٠

استمرى على هذا النمط بأن تنقلى ٧ بخمس غرز الى أن يتم شغل السطر « ٦٣ ع – × ١ م – اسلتى غرزة بالمقلوب – كررى من × لاخر غرزة – ١ م » ٠

السطر التالى : م ٠

استمرى فى حركة ٧ كالسابق وكسمى للرقبة بأن تزودى غرزة عند حافة الرقبة على كل سطر الى أن توجد ٩٨ غرزة ٠ ابدئى ١٠ غرز عند حافة الرقبة على السطر التالى ٠

استمرى فى حركة ٧ كالسابق الى أن يتم شغل السطر « ١٠٥ ع – (١ م – اسلتى غرزة بالمقلوب) مرة – ١ م » ٠ استمرى فى غرزة عادية الى أن يصبح مقاس الشغل كمقاسه فى النصف الاول من أول أول سطر بغرزة مسلوتة الى اخر تزويد وانتهى عند اخر سطر م × × × وكسمى للجنب والحواف العليا كالاتى :

السطر التالى : اقفلى ٦ غرز – ع للاخر ٠

استمرى فى تكسيم الحافة الجانبية بأن تقفلى ٦ غرز عند بداية كل سطر ع مرة وفى نفس الوقت نقصى غرزة عند الحافة العليا على السطر التالى ٠

استمرى فى تكسيم الجانب الاعلى بأن تنقصى غرزة عند كل سطر رابع من التنقيص السابق ولكن اقفلى ٤ غرز عند بداية كل سطر ع الى أن تبقى ٦٤ غرزة ٠

السطر التالى : ٢ م معا – ع للاخر ٠

وانت تكسمين الحافة العليا على كل سطر رابع كالسابق نقصى غرزة عند الحافة الجانبية على السطور الاثنى عشر التالية ٠

اشتغلى ٣ سطور ٠ اقفلى بالمقلوب ٠

الخلف

ابدئى عند حافة الكم الايسر واشتغلى كما اشتغلت للامام حتى تصلى الى × × « ١٠٨ غرزة » ٠

استمرى على هذه الغرز الى أن يصبح مقاس الشغل ١١٫٢٥ سنتى من البداية ٠

كسمى الحافة العليا بأن تزودى غرزة عند الحافة العليا على السطر التالى وكل سطر ثانى عشر تال الى أن توجد ١١١ غرزة « علمى هذه النقطة بقطعة من الصوف الملون »

استمرى على هذه الغرز الى أن يصبح مقاس الشغل كمقاسه عند الامام الى السطر الاوسط وانتهى عند اخر سطر ع ٠

اشتغلى الفتحة الوسطى كالاتى :

السطر التالى : اقفلى ٢٢ غرزة – م للاخر ٠

السطر التالى : ع للاخر – ابدئى ٢٢ غرزة ٠

استمرى فى غرزة عادية الى أن يتم شغل نفس الكمية التى اشتغلتها من الفتحة الوسطى الى قطعة الصوف الملونة ٠

نقصى غرزة عند الحافة العليـا على السطر التالى وكل سطر اثنى عشر تال الى أن تبقى ١٠٨ غرزة · استمرى على هذه الغـرز الى أن يصبح مقاس الشغل كمقاسه فى الامام الى بداية التكسيمات الجانبية وانتهى عند اخر سطر م ·

كملى كالامام واشتغلى من × × × للاخر ·

الحاشيـة

استعملى الابرتين نمـرة ١٢ وبوجه الشغل القطى ٨٨ غرزة على طول الحافة السفلى للامام ·

اشتغلى مضلع ١ ع – ١ م لمدى ٥ر٧ سنتى واقفلى قفلا رخوا بشغل مضلع ·

كملى الخلف بنفس الطريقة ·

حافات الكم

استعملى غرزة غير منظـورة وأوصلى الحافات العليا · استعملى الابرتين نمرة ١٢ وبوجه الشـغل القطى ٦٦ غرزة على طول حافـة الكم ·

اشتغلى مضلع ١ ع – ١ م مدى ٥ سنتى ·

اقفلى بشغل مضلع ·

بندة الرقبة

استعملى الابرتين نمـرة ١٢ وبوجه الشغل القطى ٩٦ غـرزة حول الرقبة ·

اشتغلى مضلع ١ ع – ١ م مدى ٥ سنتى ·

اقفلى بشغل مضلع ·

التـركيب

اتركى المضلع ودبسى الحـروف المستديرة واكوى باستعمال مكواة ساخنة وقطعة قماش مبللة وبغرزة غير منظورة · أوصلى الحـروف الجانبية وركبى السوسـتة فى الفتحة الخلفيـة · واكوى كل الخياطات ·

الجـاكيت

المواد اللازمة : ١٩٦ جـراما : « ٧ شـلل » من صوف باتونز نايلوكس تنتج أو صـوف باتونز بيريل هيلدر فنجرنج – ٣ فتـل – ابرتان نمرة ١٢ وابرتان نمرة ١٠ ماركة بيهايف أو كوين بى – ٧ زراير ·

المقاسات . مقاس الصدر ٧٥ سنتى – الطول من أعلى الكتـف ٤٥ سنتى ·

قوة الشد : ٥ر٧ غـرزة و٥ر٩ سطور لكل ٢ ١/٢ سنتى مربـع بغرزة عادية ·

يمين الامام

استعملى الابرتيـن نمرة ١٢ وابدئى بهما ٤٢ غرزة ·

اشتغلى مضلع ١ ع – ١ م مدى ٥ر٨ سنتى ·

انتقلى الى الابرتيـن نمرة ١٠ واستمرى بغرزة عـادية بالحافة المزخرفة كالاتى :

السطر ١ : ع ·

السطر ٢ : م ·

السطر ٣ : « ١ م – اسـلتى غرزة بالمقلوب » ٧ مرات – ١ م – ع للاخر ·

السطر ٤ : م ·

كررى هذين السطرين ·

× × احتفظى بالحرف المزخرف صحيحا وزودى غرزة عند الحافة الجانبية على السطر التالى وكل سطر رابع تال الى أن توجد ٥٣ غرزة – وكل سطر بعد سطر الى أن توجد ٦٠ غرزة ثم كل سطر الى أن توجد ٦٧ غرزة · وبذلك تنتهين عنـد اخر سطر م × ×

السطر التالى : اشتغلى للاخر – ابدئى ٦٧ غرزة لكم ١٣٤ غرزة ·

اشتغلى ٣ سطور بدون تكسيم ·

كسمى لنهاية الكم بأن تزودى غرزة على السطر التالى · اشتغلى سطرين بدون تكسيم وبذلك تنتهين عند اخر سطر ع ·

ابدئى الانحدار الامامى كالاتى :

السطر التالى : م لاخر غرزتين – ٢ معا × × × × استمرى فى شغل الحرف المزخرف على ١٥ غرزة كالسابق واستمرى فى تكسيم نهاية الكم بأن تزودى غرزة على كل سطر خامس من التـزويد السابق · وفى نفس الوقت نقصى غرزة عند الحافة الامامية على كل سطر سادس من التنقيص السابق الى أن يتم عمل ٦ تزويدات عنـد حرف الكم ·

وأنت مستمرة فى تكسيم الحافة الامامية كالسابق اشتغلى ٥ سطور وبذلك تنتهين عند نهاية الكـم « ١٣٥ غرزة » · واستمرى فى تكسيم الحافة الامامية كالسابق ثم ابدئى فى تكسيم حافة الكم بـأن تقفلى ٣ غرز عند بداية السـطر التالى وكل سطر بعد سطر الى أن يتم قفل مجموعتين من الغرز ـ و٥ غرز الى أن يتم قفل ١٢ مجموعة أخرى من الغـرز × × × « ٦٤ غرزة » ·

استمرى بدون تكسيم اخر عند الحافة الامامية ولكن اقفلى ٧ غرز عند حافة الكم الى أن يتم قفل ٥ مجموعات من الغرز « ٢٩ غرزة » اشتغلى سطرا · اقفلى ·

يسار الامام

اشتغلى مضلع كما اشـتغلت ليمين الامام ·

انتقلى الى الابرتين نمـرة ١٠ واستمرى بغرزة عادية فى الحافة المزخرفة كالاتى :

السطر ١ : ع ·

السطر ٢ : م ·

السطر ٣ : ع لاخر ١٥ غرزة – « ١ م – اسلتى غرزة بالمقلوب » ٧ مرات – ١ م ·

السطر ٤ : م ·

كررى هذه الاسطر الاربعة مرة اشتغلى من × × الى × × كما اشتغلت ليمين الامام – ابدئى ٦٧ غرزة للكم ·

اشتغلى ٤ سطور بدون تكسيم ·

كسمى لنهاية الكم بأن تزودى غرزة على السطر التالى · اشتغلى سطرين وبذلك تنتهين عند اخر سطر ع ·

ابدئى المنحدر الامامى كالاتى :

السطر التالى : ٢ م معا – م للاخر ·

ويجب شغل ٤ سطور بدلا من ٥ قبل بداية تكسيم حرف الكم · كملى كما فعلت فى يمين الامام بأن تشتغلى من

السطر التالى : ٢ م معا – ع للاخر « ٦٤ غرزة » · كملى كمـا فعلت ليمين الامام ·

الخلف

اسـتعملى الابرتين نمرة ١٢ وابدئى بهما ٩٠ غرزة · اشـتغلى مضلع كما فعلت للامام ·

انتقلى الى الابرتين نمـرة ١٠ واستمرى فى غرزة عـادية بأن تزودى غرزة عند كل من طـرفى السطر التاسع وكل سطر رابع تال الى أن توجـد ١١٢ غرزة – وكل سطر بعد سطر الى أن توجد ١٢٦ غرزة – وكل سطر الى أن توجد ١٤٠ غرزة – ابدئى ٦٧ غرزة عند بداية السطرين التـاليين « ٢٧٤ غرزة » ·

اشتغلى سطرين بدون تكسيم ·

زودى غرزة عند كل من طرفى السطر التالى وكل سطر خامس تال الى أن يتم شغل ٦ تزويدات عند كل نهاية كم « ٢٨٦ غرزة » ·

اشتغلى ٤ سطور بدون تكسيم · وبذلك تنتهين عند اخر سطر م ·

كسمى حروف الاكمام بأن تقفلى ٣ غرز عند بداية السطور الاربعة التالية – ٥ غرز عند بداية السطور الى ٢٤ التالية « ١٥٤ غرزة » – ٧ غرز عند بداية السـطور العشرة التالية – ٢٩ غرزة عنـد بداية السطرين التاليين ·

اقفلى الـ ٢٦ غرزة الباقية ·

حاشية الكم

استعملى غرزة غير منظـورة واوصلى حروف الكمين التى تكونت من الغرز المقفولة ·

اسـتعملى الابرتين نمرة ١٢ وبوجه الشغل القطى ٥٠ غرزة على طول نهاية الكم ·

اشتغلى ١ ع – ١ م مضلع مدى ٥ر٦ سنتى ·

اقفلى بشغل مضلع ·

البندة الامامية

اسـتعملى الابرتين نمرة ١٢ وابدئى بهما ١١ غرزة ·

السطر ١ : ٢ ع – « ١ م – ١ ع » ٤ مرات – ١ ع ·

السطر ٢ : « ١ ع – ١ م » ٥ مرات – ١ ع ·

السطر ٤ : مضلع – اقفلى ٣ – اقفلى ٣ – مضلع للاخر ·

السطر ٤ : ٤ مضلع – ابدئى ٣ مضلع للاخر ·

استمرى فى شغل مضلع واشتغلى عروة كما فى السطرين ٣ و٤ على السطرين ١٧ و١٨ من العـروة السابقة الى أن يتم شـغل ٧ عراوى ·

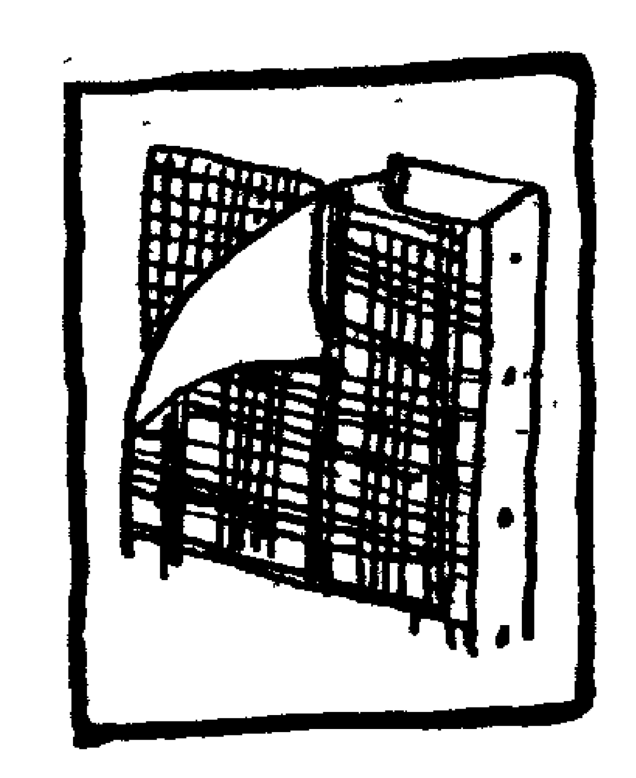
استمرى بدون عمـل عراوى أخرى الى أن يصبح مقاس الشغل ٩٨ سنتى « غير مشدود مـن البداية » ·

اقفلى بشغل مضلع ·

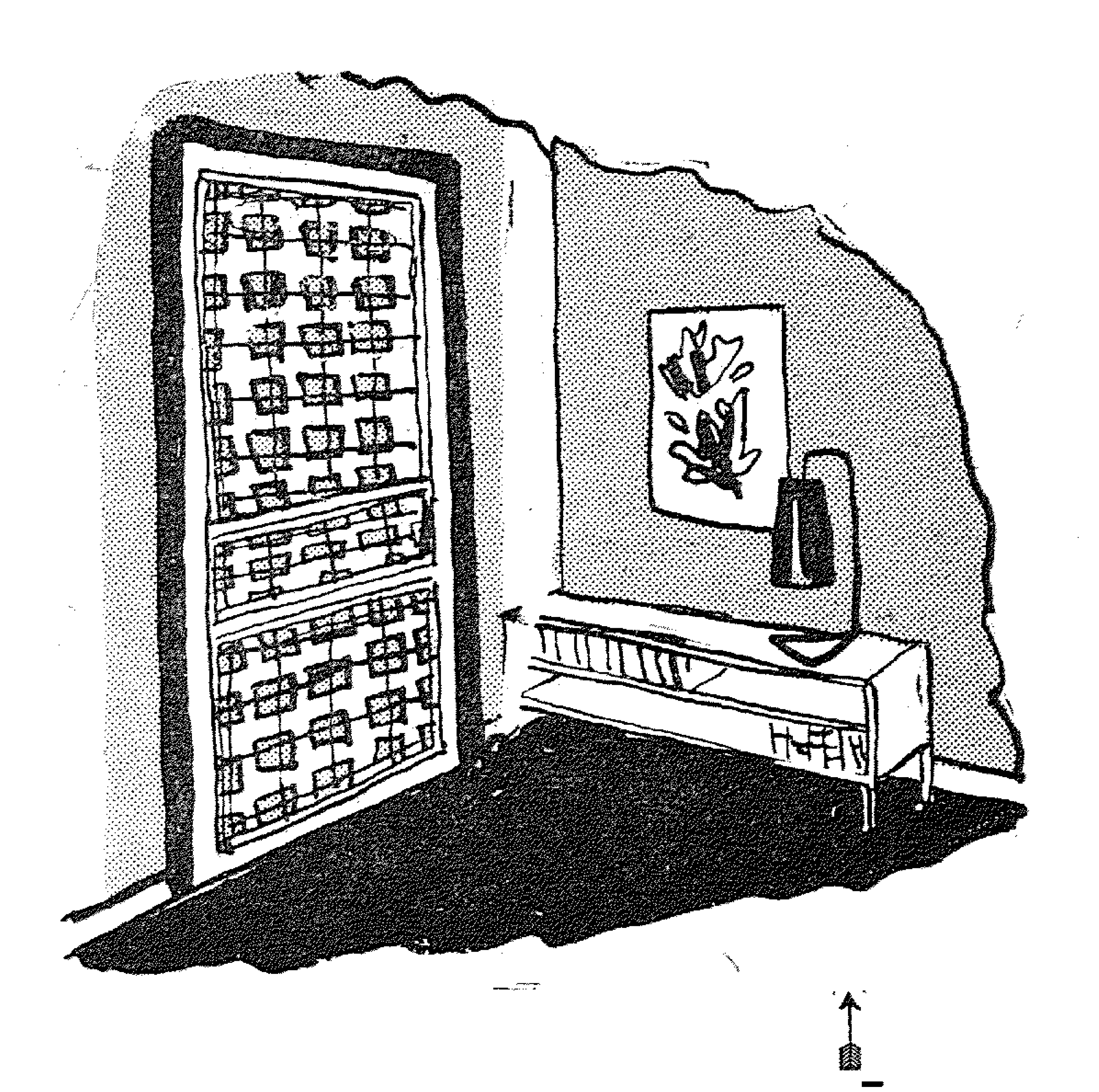
التـركيب

اتركى المضلع وبظهر الشـغل دبسى الحروف المستديرة · واكوى بمكواة ساخنة وقطعة قماش مبللة وبغرزة غير منظورة اوصلى قطع الشغل – وركبى الزراير – واكوى كل الخياطات ·

زخرفی أبواب حجراتك



ما لون أبواب حجرات منزلك ؟ انهـا بيضاء ولا شك ٠ لماذا لا تفكرين فى زخرفتها بحيث تكمل أناقة الحجرة ؟ ان هـذه العملية لن تكلفك كثيرا ان كنت من ذوات الذوق الجميل ٠ وها نحن أولاء نعرض عليك خمسة أفكار لزخرفة الابواب وقد تكون لديك فكرة سادسة وفكرة سابعة ٠ حاولى تنفيذها ٠ ولكن اختارى الالوان المناسبة والا جاءت النتيجة بعكس ما تطلبين ٠



١ـ الباب الايكوسيه

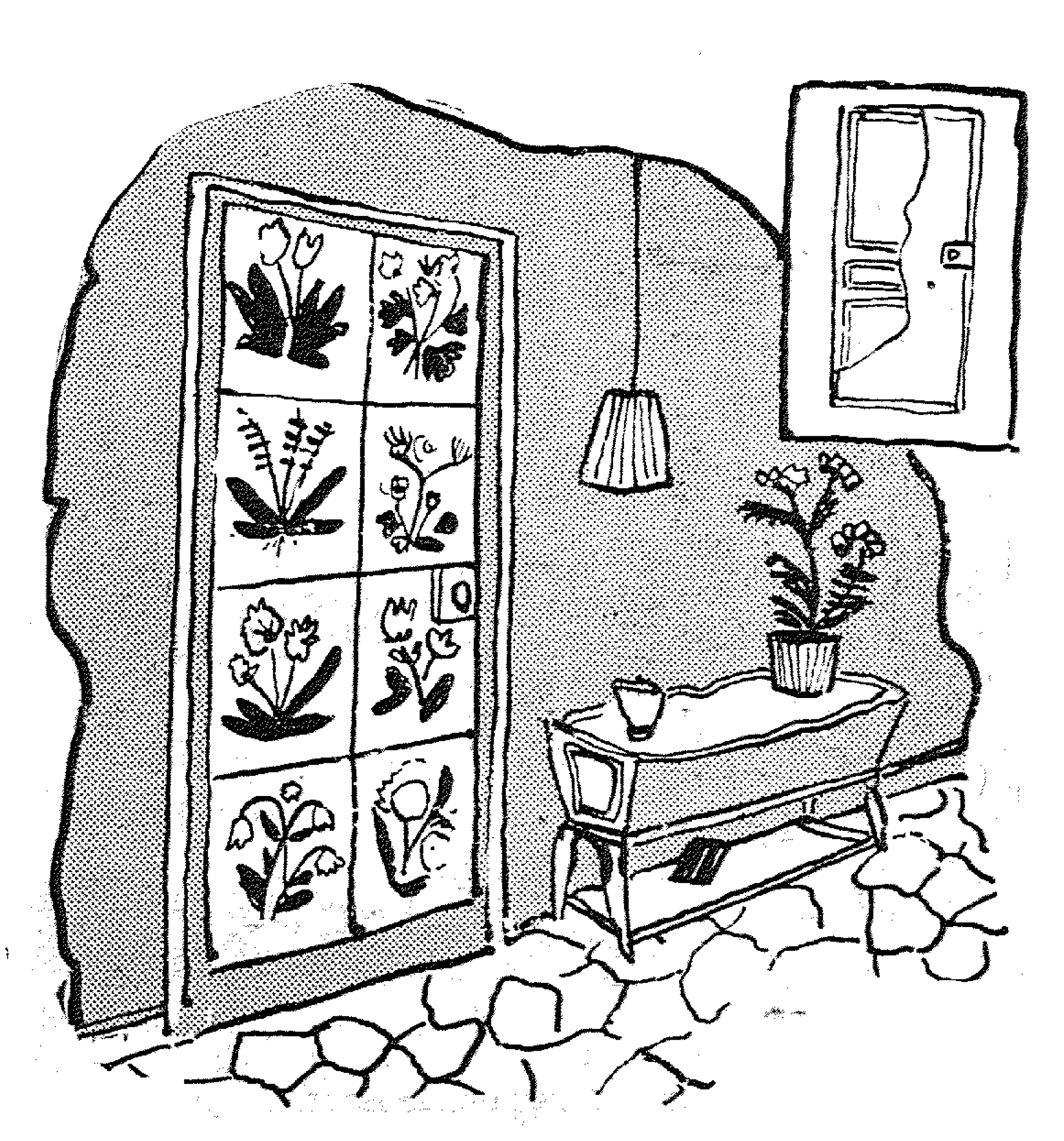
سمى كذلك لان زخرفته تشبه زخرفة الاقمشة المصنوعة فى اسكوتلندا٠ لقد دهن الباب باللون الابيض ٠ أما البانوهات فقد حليت بالاقمشة الايكوسيز المحشوة بقدر قليل جدا من القطن ٠ ولكى تصلى الى ذلك سمرى على الباب سمكى قماش التيل الغليظ (ا) ثبتى القماش وأحيطى كل بانو بباجيت (ب) ملونة بالاحمر ٠ أما محيط الباب فانه يدهن باللون الاخضر ٠ وفى استطاعتك ان تستخدمى لهذه الزخرفة قماش بلاستيك سهل التنظيف ٠ وان استخدمت قماشا من الصوف فيمكنك احلال مسامير صغيرة مذهبة محل الباجيت على أن تسمر الواحدة بجانب الاخرى ٠ ان هذا الباب المحلى بالايكوسيه يناسب مكتبا أو غرفة شاى ٠ وان استخدمت قماشا اخر استطعت بنفس الطريقة زخرفة باب غرفه النوم أو باب الدهليز ٠

٢ ـ الباب المحلى بالرسوم

لكى تنفذى هذه الزخرفة المبتكرة ، الانيقة لا بد من أن تسمرى على الباب بانو ايزوريل (ج) يحاط بعد ذلك بباجيت رفيعة ونصف دائرية (د) وعلى هذا المسطح الصقى رسوما لازهار وفراشات وعصافير على أن يكون الرسم بجانب الرسم ٠

وبعد أن يجف الصمغ ننصحك بحماية هذه الصور بورنيش لا لون له٠ اعملى حساب مقبض الباب وانت تلصقين الباجيت والاوراق المصورة ٠

وتناسب هذه الزخرفة باب غرفة فتاة أو غرفة مفروشة بأثاث من طراز ريفى (روستيك) ٠ ولكن يجب ان تحسنى اختيار الصور وألوانها ٠



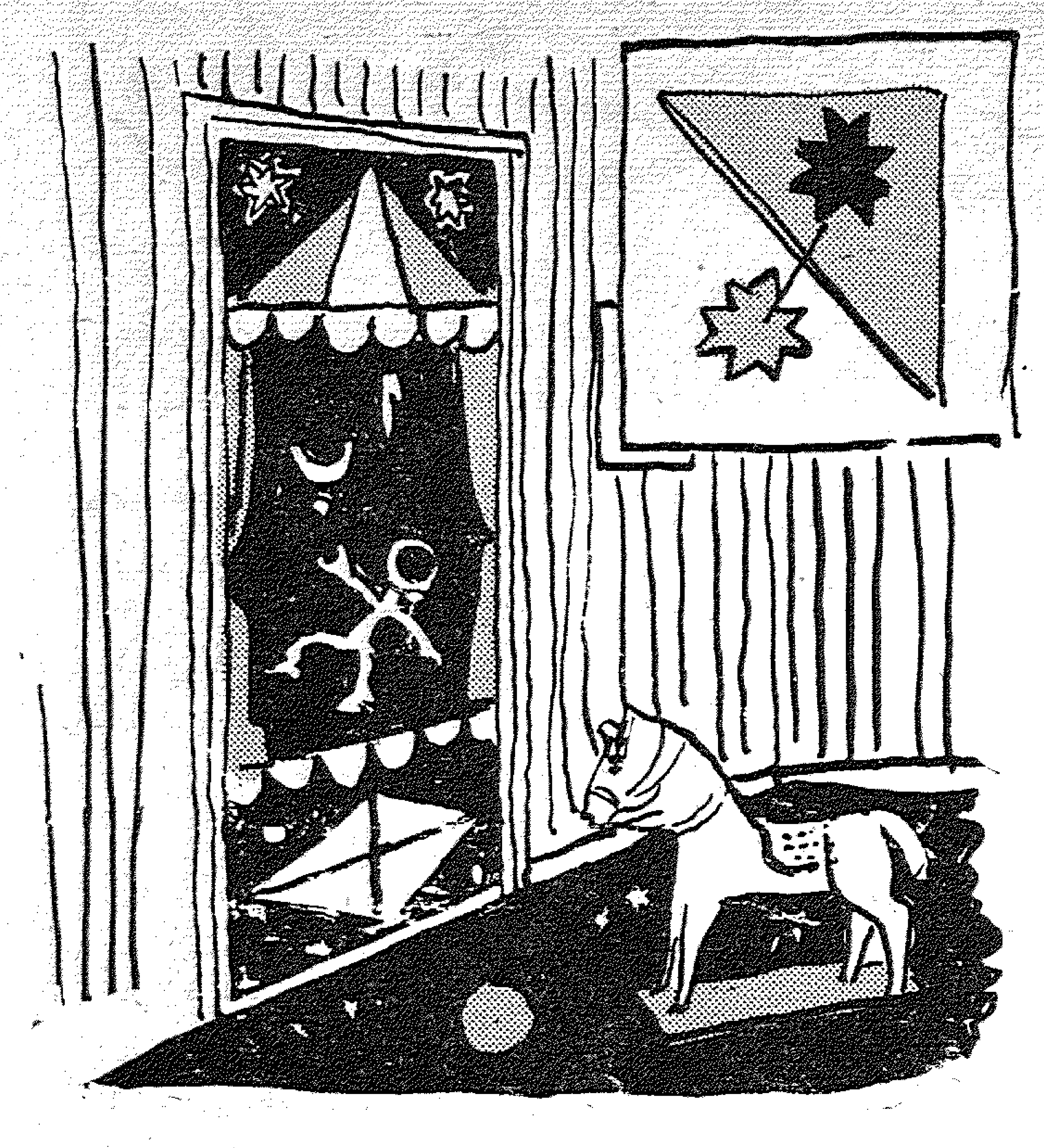
٣ – السبورة الباب

ان هذا الباب مغطى ببانو مصنوع من مادة الايزوريل مثل النموذج السابق • ثم يلصق عليه موتيف زخرفى مصنوع بقطع اللينوليوم ذات الالوان المختلفة وقد جمعت على هيئة متاهة •

وللحصول على المقاييس الدقيقة لكل عنصر ارسمى الزخرفة قبل ذلك على قطعة ورق من حجم الباب• قصى على هذا النموذج حسب التفاصيل المختلفة • وكل قطعة من الورق تشف على اللينوليوم الذى تجمع قطعه •

ويبين الشكل (هـ) الطريقة التى تركب بها النجوم فى زاويتى الباب العليا •

ان مركز هذه الزخرفة يمكن استعماله كسبورة على شرط ان يكون على باب دولاب حائطى -• ذلك ان كان الباب للدخول والخروج فان الطفل يتعرض لتلقى الباب على وجهه أو لان يسقط الى الامام أثناء استخدام السبورة •





٤ – الباب الشبكة

هل لديك منزل ريفى ؟ هل تسكنين فى الريف ؟ لماذا اذا لا تزخرفين أحد أبواب منزلك بطريقة الشبكة ؟ • ادهنى الباب باللون الاخضر الفامق• ثبتى عليه بعد ذلك شبكة من السلك المضفر والمدهون باللون الابيض • ويمكن تثبيت هذه الشبكة بمسامير خاصة « و » أما الاطراف فانها تغطى بباجيت مدهونة (ز) باللون الابيض أيضا •



٥ – الباب المرآة

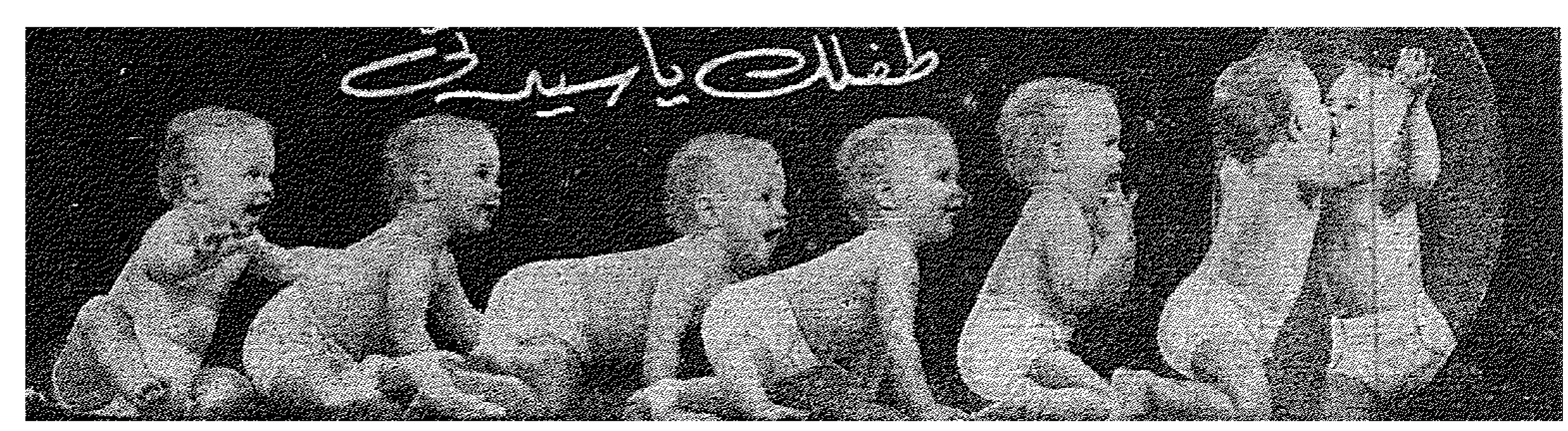
هذا الباب لا يتفق الا مع غرفة مفروشة بفراش فاخر • ومن شأنه ان يجعل الغرفة تبدو أكبر وأحسن اضاءة •

ان البانوهات الداخلية محلاة بمرايات مثبتة بباجيت رفيعة • ومحيط الباب محلى أيضا ببرواز يتكون بقطع المرايات ومثبت بباجيت •

وما حول هذه البانوهات قد نفذ اما بقطع شبك ذات أطراف مثنية بعرض ١ سم ومثبتة تحت الباجيت التى تحيط بالمرآة واما بصفائح مثقوبة وهى موجودة فى السوق على هيئة بانوهات •

وليس من الضرورى اختيار مرايات سميكة وغالية الثمن ، اذ تكفى المرايات العادية •

ان هذا الباب سوف يجعلك تستغنين عن المرآة التى توضع على الشماعة والتى بطلت موضتها •



حمو النيل

رغم ان الطفح الناتج عن ارتفاع درجة الحرارة ينتشر غالبا فى اشهر الصيف الا انه يمكن ان يوجد ايضا فى الايام الباردة اذا تعرض الطفل لدرجات حرارة عالية داخل الغرف او نتيجة لكثرة الملابس .

وهذا الطفح عبارة عن حبيبات صغيرة مرتفعة قليلا عن سطح الجلد ، حمراء تنتشر غالبا على الرقبة والكتفين والصدر والوجه ، كما يمكن أن تغطى سطح الجسم كله . وهى تسبب قلق الطفل واضطرابه ويقل الهرش والاكل الناتج من هذا الطفح باستعمال بودرة التلك الخفيفة أو دقيق الاذرة الناعم أو أى مطهر بسيط ..

ولكن لا تستعملى البودرة بكمية كبيرة لئلا تكون عجينة فى ثنايا الجلد فتزيد من التهابه ...

ويمكن منع حمو النيل بالعناية بملابس الطفل التى يجب أن تختلف فى النوع والمقدار بالنسبة لفصول السنة ودرجات الحرارة .. مع فصل الصيف يجب أن



يغطى الطفل بأقل مقدار من الملابس المصنوعة من القطن الخفيف او التيل مع العناية بالحمام كل يوم ، وتنشيف جلد الطفل جيدا لجانب يعرض أجزاء جسمه للهواء فلا يحمر جسمه ويلتهب جلده بهذا الطفح المتعب .

الاكزيما : تنتج الاكزيما الحقيقية التى تصيب الاطفال من حساسيتهم لبعض أنواع الغذاء .. وفى الاكزيما يحمر الجلد ويرشح سائلا يجعله مبللا باستمرار أو يجف ويعلوه قشور .. ورشح الجلد يبتدىء غالبا على الخدين وينتشر فى الحالات الحادة حتى يغطى الجسم كله ماعدا اليدين والقدمين .. يكثر ضجيج الطفل وعدم نومه بالنسبة لما يعانيه من التعب الناتج من الاكلان والهرش .. واذا هرش الطفل جلده فتسلخ تزداد الحالة سوءا ويتقيح ويلتهب ..

ومن أهم ما يساعد على علاج هذه الحالة معرفة أنواع الغذاء التى تؤثر فى حساسية الطفل وتجنبها . ورغم ذلك



فان حالة الاكزيما الملتهبة أو التى يصيبها الطفل بالخدوش المختلفة أو التى يهيجها الصابون أو الملابس أو المياه تستمر بدون تحسين ظاهر .

ولذلك فكل حالة اكزيما فى الاطفال يجب ان تبقى تحت ملاحظة الطبيب لكى ينظم طعام الطفل وعلاجه ومنع المضاعفات ، الامر الذى يحتاج تعاونا مستمرا من والدى الطفل مع الطبيب لتنفيذ تعليماته .

الجديرى

هذا المرض منتشر جدا بين الاطفال فى كل الاعمار وتظهر علامات المرض على الطفل بعد اسبوعين أو ثلاثة من تاريخ التعرض وغالبا من ١٤-١٦ يوما ..

ويبدأ المرض عادة برعشة وارتفاع بسيط فى درجة الحرارة لمدة يوم أو يومين ثم يظهر طفح على الجلد لونه أحمر غامق يظهر عليه بعد ذلك نقطة أو بثرة بها سائل كنقط الندى ثم تتكون عليها قشرة ولا يأخذ هذا المرض دورا شديدا ، ولا تحدث له مضاعفات بعكس مرض الجدرى الشديد الخطورة .

وينتشر الجديرى بالاختلاط المباشر مع الطفل المريض أو باستعمال الادوات التى تلوثت بافرازات أنف المريض أو فمه أو بثرات جلده .

والعلاج هو أولا منع الطفل من حك جلده بأظافره والمحافظة على نظافة ملابس وفراش وجسم الطفل المريض

الهرش

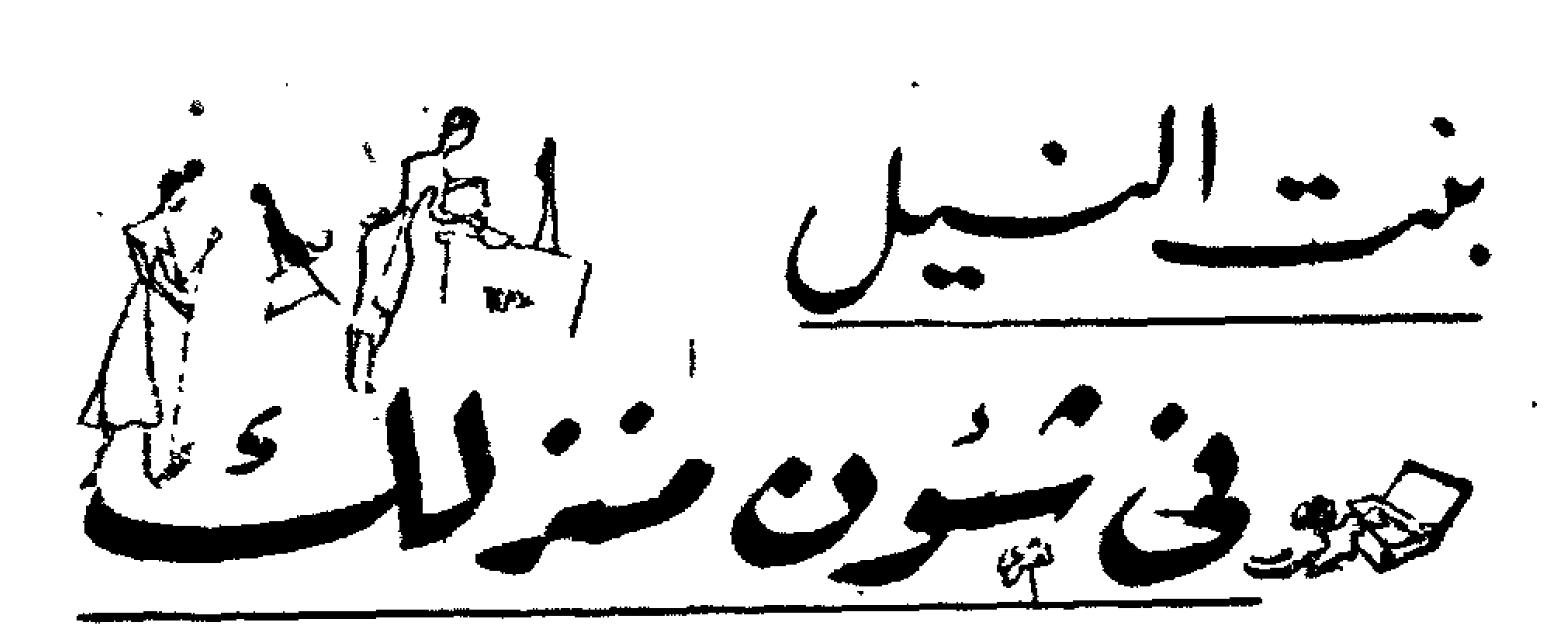
ويأتى هذا المرض الجلدى من حشرة صغيرة تعيش فى اخاديد داخل الجلد وتسبب هرشا شديدا وطفحا ملتهبا



يوجد غالبا بين اصابع اليدين والقدمين وحول المفاصل وعلى الاليتين . ولا يعدو هذا المرض وجه الطفل الا اذا كانت أمه مصابة فى صدرها وعلى ثدييها .

وهذا الهرش يزداد ليلا وتتقيح البثور ويعلوها الصديد . وهو شديد العدوى ويجب أن يباشر علاجه طبيب على الفور .

أم مجربة



المحافظة على الملابس غسلها

١ - لا تعطى ملابسك أو ملابس زوجك أو ملابس أولادك الغالية الثمن رقيقة القماش الى الخدم لغسلها بل قومى أنت بغسلها حسب نوع القماش المصنوعة منه واجعلى غسلها فى يوم مستقل غير يوم الغسيل العادى ولاحظى الاتى أثناء غسلها :

١ - البلوزات البيضاء الرقيقة والقمصان الافرنجي البيضاء لسهولة نظافة الياقة والاساور تبل بالماء البارد ورشى عليها طبقة خفيفة من صابون أومو واتركيها لمدة ساعتين على الاقل ثم تغسل كالمعتاد .

٢ - انقعى مناديل اليد على حدة واذا كان بها مواد مخاطية أضيفى لماء النقع قليلا من الملح .

٣ - أزيلى البقع من ملابسك بمجرد حدوثها ثم اغسليها على حسب نوع القماش .

٤ - اتبعى السرعة فى غسل ملابسك الصوفية ولاحظى أن تكون قطعة الصوف دائما مغمورة فى الماء طول مرحلة الغسل والشطف لان بقاءها بعيدة عن الماء معرضة للهواء مدة مما يسبب انكماش الصوف .

٥ - انشرى الفساتين دائما من الاكتاف .

٦ - الاصواف « التريكو » المغسولة لا تنشر بل تجفف بفردها على منضدة مسطحة وتساوى بشكلها الطبيعى .

٧ - اغسلى ملابسك الرقيقة بالضغط بين اليدين واجتنبى دعكها وكذلك عند عصرها تعصر بالضغط .

٨ - استعملى الماء الدافئ قليلا فى غسل الالوان .

٩ - قبل غسل أى شئ ملون يحسن أن تختبرى قطعة منه فى الماء للوقوف على تأثير الغسل عليه وهل هو قابل للبهتان أم لا حتى يمكنك اتباع الطريقة الصحيحة .

١٠ - لا تتركى ملابسك المغسولة بدون نشرها لمدة طويلة ولا تتركيها كذلك ملفوفة فى فوطة لمدة طويلة وخصوصا الملون منها فذلك يعرضها للبهتان .

١١ - الملابس المنشاة مثل الأورجاندى والروكامو لا تتركيها منشاة بدون استعمال لان خزن الاقمشة وهى منشاة يساعد على تلف نسيجها .

١٢ - لا تندى الحراير أثناء كيها لان ذلك يسبب بها بقعا . وكذلك لا تستعملى مكواة ساخنة فى كيها .

غسل زجاج النوافذ

س ٣ - كثيرا ما انظف زجا ج النوافذ بمنزلى ولكنى لا احصل على اللمعة البراقة بل الاحظ دائما وجود عتامة على الزجاج - فهل من طريقة لمنع ذلك وارجاع اللمعة الاصلية الى الزجاج ؟

ج - نعم اغسليه بالماء البارد المضاف اليه قليل من الاسبرتو واستعملى ورق الجرائد فى غسله وتجفيفه وتلميعه .

قالت الكاتبة الفرنسية الكبيرة جورج صاند (لو أن هذا الرجل احبنى لاخضعنى .. ولو اخضعنى لشعرت بالطمانينة فى حماه ... لان حريتى تقتلنى ..)

✪

اذا بخلت على زوجتك بحثت عمن يجزل لها العطاء .

✪

يقول المثل الاسبانى (البعد فى الحب مثل الهواء للنار) .

ويقول المثل الفرنسى (البعيد عن العين بعيد عن القلب) فايهما اصدق .

✪

شاهدت امراة حسناء تبتسم لامراة تفوقها حسنا ومن يومها عرفت ما هى الحرب الباردة .

✪

قال (فينون دى لانكلو) من المضحك حقا أن يكون هناك قانون يحمى حياء السيدات وهن لا يقدرن فى الرجال الا وقاحتهم .

✪

ذاق الفريد موسيه الشاعر الفرنسى الكبير اقسى الوان العذاب فى حبه ومع ذلك فقد قال (المرء تلميذ العذاب استاذه ولا يمكنه ان يعرف نفسه الا اذا ذاق العذاب)

✪

قال (ايتان راى) اذا كان الجمال هو الذى يثير الحب ، فان الحنان هو الذى يصون هذا الحب .

✪

زواجك من الفتاة التى تستطيع أن تسعدك .. نجاح . أما زواجك من هذه التى لا يوجد حولها من يشقيك فهو تفوق .

✪

فى سن الاربعين يتوقف تفكير المراة فى الرجل فلا تعود تفكر الا فى نفسها .. بينما يتوقف تفكير الرجل فى نفسه فى هذه السن .. فلا يعود يفكر الا فى النساء .



كل امراة يمكنها انجاب الاطفال ولكن كل امراة لا يمكنها صنع الرجال .

✪

قال (ف. رودمان) بالزواج يقفل الحساب لدى بائع الزهور ويفتح حساب لدى البقال ..

✪

لا تبتئس اذا هربت زوجتك لتلحق بعشيقها فقد انقذت شرفك من زوجة خائنة .

✪

تستطيع المراة أن تعيش بدون زواج ولكنها لا تستطيع ان تعيش بدون حب . ويستطيع الرجل ان يعيش بدون حب ولكنه لا يستطيع أن يعيش بدون زواج

✪

اغلب معاطف الفراء مصدرها حيوانات ذكور .

✪

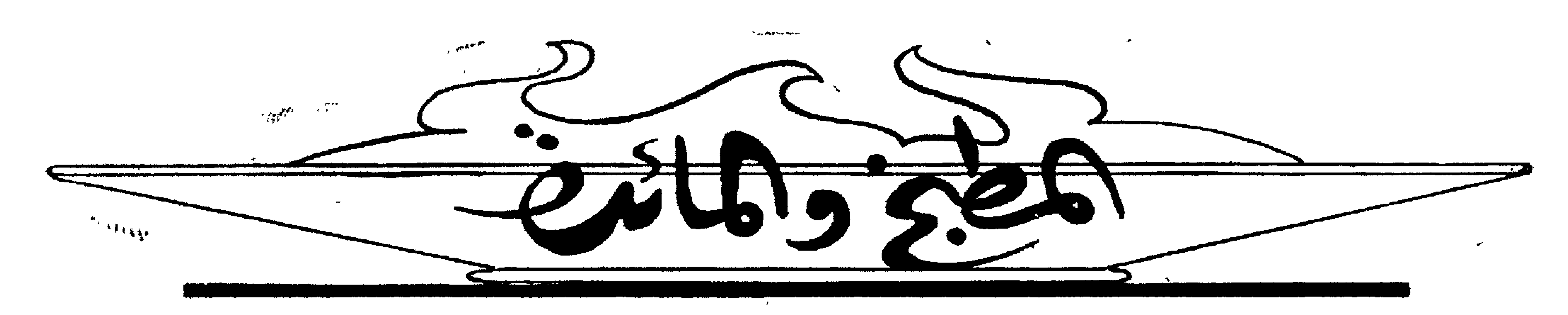
اذا أردت الحصول على حب امراة فكن عفيفا واذا اردت الحصول على احترامها فكن فاضلا ويمكنك الجمع بين الاثنين .

✪

أسعد امراة هى التى ترى فى زوجها حبيبا وليس مجرد اداة لجلب ما تحتاجه من ماكل وملبس وحلى . واسعد رجل هو الذى يرى فى زوجته حبيبة وصديقة وليس مجرد اداة لجلب الاطفال .

✪

اقوى الحبيبين اقلهما حبا .



كل عام وأنتم بخير

فى هذا الشهر تستقبلون العيد الكبير عيد الضحية ، و « بنت النيل » تقدم لكم أحدث الطرق لطبخ لحم العيد والاصناف التى تعمل منه .

ونظرا لحلول العيد فى هذا العام فى أواسط شهور فصل الصيف فاجتهدى أن تكون أصناف اللحوم المقدمة كلها خفيفة وسهلة فى هضمها مما يتفق مع حرارة الجو ، فاما مشوية أو رستو ويقدم معها بعض الخضر السوتيه أو لحوم باردة ويقدم معها بعض أصناف السلطات الخضراء ، وسأوضح لك هنا بعضا من أطباق اللحوم الممكن عملها من خروف العيد .

فتة الضحية ..

المقادير :

عدد من أرغفة خبز بلدى طازج بحسب عدد الاكلين — سمن للتحمير — كمية من الارز المفلفل — ملح وفلفل — بهار كمية من بهريز اللحم أو العظم — نصف رأس ثوم — نصف فنجان شاى خل .

الطريقة :

١ — قطعى الخبز الى قطع صغيرة مناسبة ثم حمريه فى السمن الغزير حتى يتحمر تماما .

٢ — ضعى الخبز المحمر فى حلة ورشي عليه قليلا من الفلفل والبهار ثم صبى فوقه الكمية الكافية من بهريز اللحم أو العظم وتغطى الحلة وتترك حتى يتشرب الخبز مع اضافة كمية من البهريز كلما احتاج الامر .

٣ — قشرى الثوم ويدق ثم حمريه فى السمن وأضيفى جزءا منه الى الفتة وتقلب واحتفظى بالباقى لرشه على السطح .

٤ — عند التقديم تغرف الفتة فى طبق صينى عميق ويغطى سطحها بطبقة من الارز المفلفل الساخن ويرش فوقه باقى الثوم المحمر وتقدم ساخنة ، وقدمى معها قطع اللحم المسلوقة بعد رشها بقليل من الملح والفلفل والبهار .

صنية للحم المفرومة

المقادير :

١ر٥ رطل لحم ضأن من الفخذة مفروم — ربع رطل من لية الخروف — ملح — فلفل — بهار — بصلة متوسطة — رأس كرات أبو شوشه كبيرة — ٦ ملاعق كبيرة خبز مبلول ومعصور جيدا .

الطريقة :

١ — افرمى اللحم فرما ناعما وكذلك افرمى البصل ولية الخروف جيدا ويدق فى الهاون حتى ينعم تماما ثم يتبل بالملح والفلفل والبهار .

٢ — اعصرى الخبز المبلول جيدا من مائة ثم يخلط باللحم المدقوق .

٣ — ادهنى صينية جيدا بالسمن ثم ضعى فيها خليط اللحم واضغطى عليه جيدا باليد حتى يتماسك ويتساوى السطح .

٤ — رشى قليلا من السمن على السطح .

٥ — قطعيها بالسكين الى مربعات صغيرة كما فى البقلاوة وزخرفى سطح كل قطعة بالصنوبر .

٦ — تخبز فى فرن متوسط حتى تنضج حوالى نصف ساعة .

٧ — عند التقديم تقلب على طبق مسطح ويكون وجهها ظاهرا ، وزخرفى السطح بقطعة مقدونس وتقدم للاكل ساخنة ويحسن تقديمها مع صينية الرقاق .

الكستليته بالجلاش

المقادير :

نصف أقة جلاش طازج — رطلان كستليتة ضأن « وهى ضلوع الخروف » — ملح — فلفل — عصير بصل — بهار .

الطريقة :

١ — نظفى عظام الكستيلتة من اللحم الزائد بها ثم تساوى بشكل منظم وتفرد اللحم بدقها دقا خفيفا بيد الهاون أو الساطور لكى تكون رقيقة ثم تبليها بعصير البصل والتوابل وتترك لمدة كافية حتى تتبل جيدا .

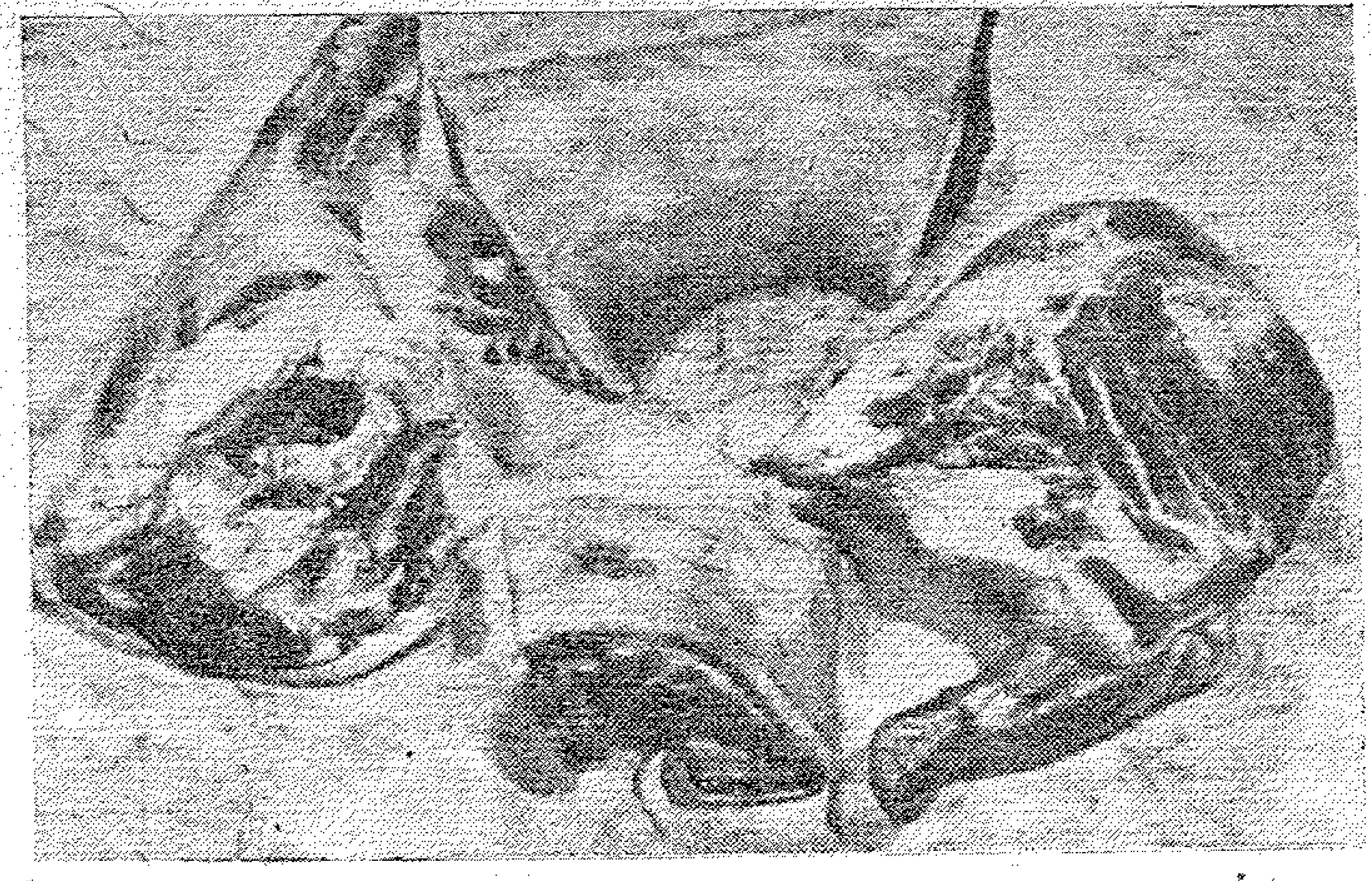
٢ — حمريها فى السمن وهدئى النار وتترك حتى تنضج اللحم .

٣ — تنشل من السمن وتترك حتى تبرد جيدا .

٤ — قطعى ورق الجلاش كل ورقة الى نصفين ، ضعى قطعة الجلاش أمامك وضعى فوقها الكستليتة وتلف فيها لفا جيدا متماسكا مع ملاحظة أن تكون العظمة كلها ظاهرة وتغطى اللحم فقط بطبقات الجلاش .

٥ — قرب موعد الطعام حمرى قطع الكستليتة المكسوة بالجلاش فى السمن ثم رصيها فى طبق مستطيل وزخرفيها بقطعة مقدونس ، وتقدم للطعام ساخنة أو باردة .

كفتة الطرب



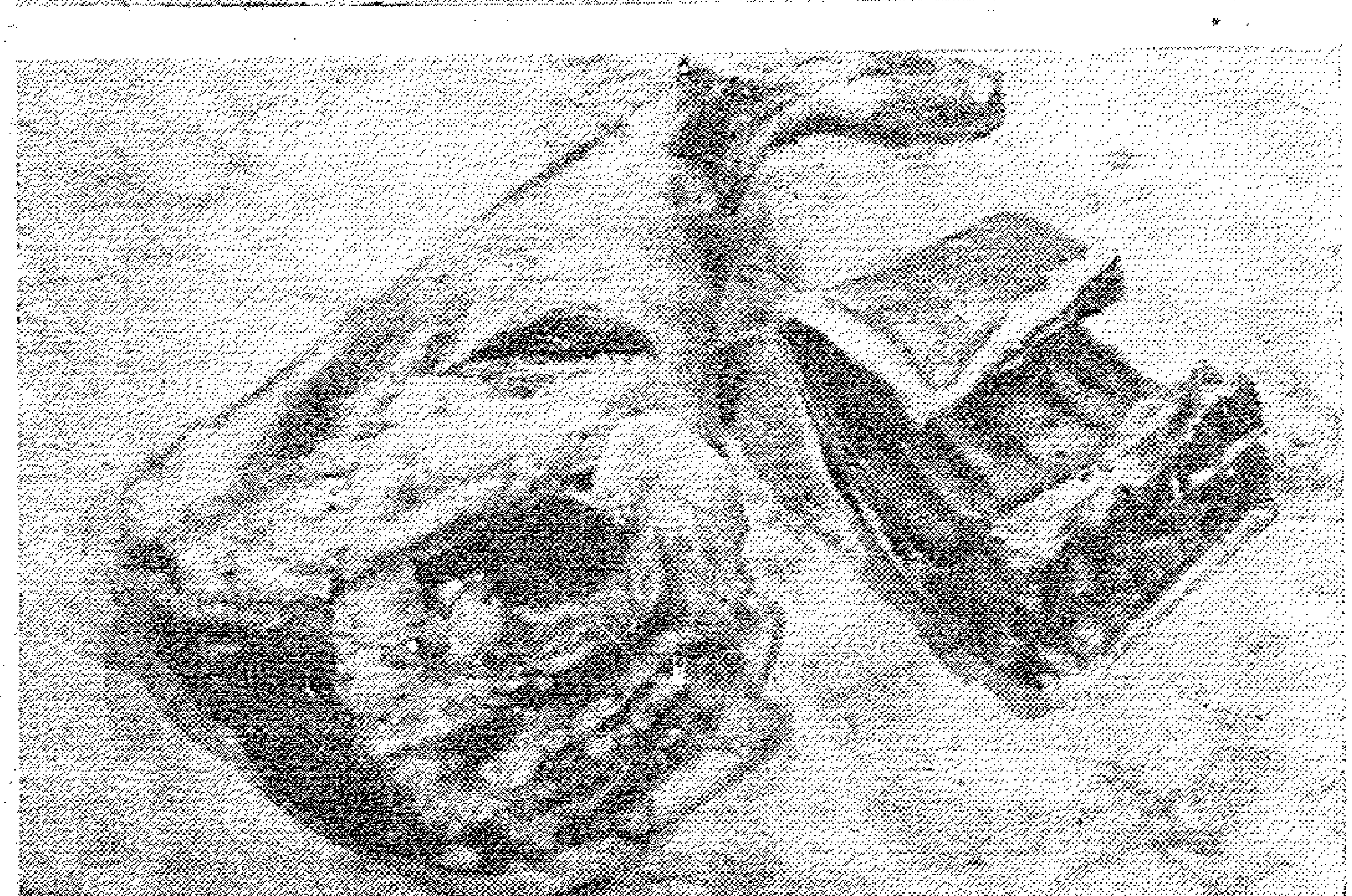
المقــادير :

١ ـ خذى قطعة لحم من الفخذة خالية من الدهن وزنها على حسب عدد الاكلين ·

٢ ـ افرميها فرما ناعما مرتين أو ثلاثا وافرمى معهـا قليلا من المقدونس ·

٣ ـ تبليها بقليل من عصير البصل والملح والفلفـل والبهـار ·

٤ ـ شكليها على شكل أصابع غليظة نوعـا ثم لفى كل واحدة فى قطعة من الطرب وهو المعروف « بمنديل الخروف» لفا جيدا محكما ·



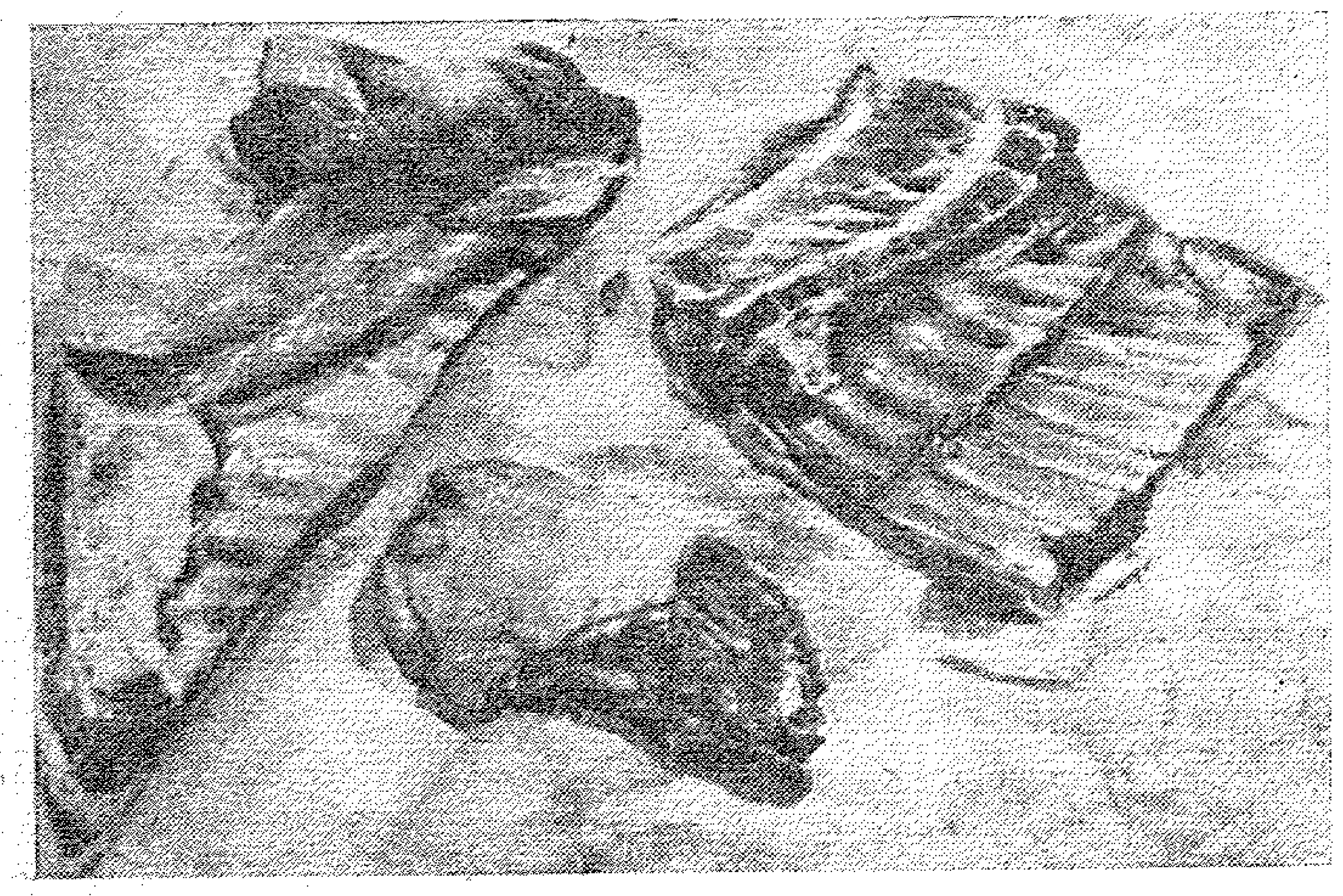
٥ ـ قرب موعد الاكل حمريها فى السمن المقدوح لمدة ٣ دقائق ثم هدئى النار وغطى الاناء ويترك ليتم تحميرها فى السمن على النار الهادئة ·

٦ ـ تنشل من السمن وترص فى أطبـاق مزخرفة بالمقدونس وتقدم ساخنة ·

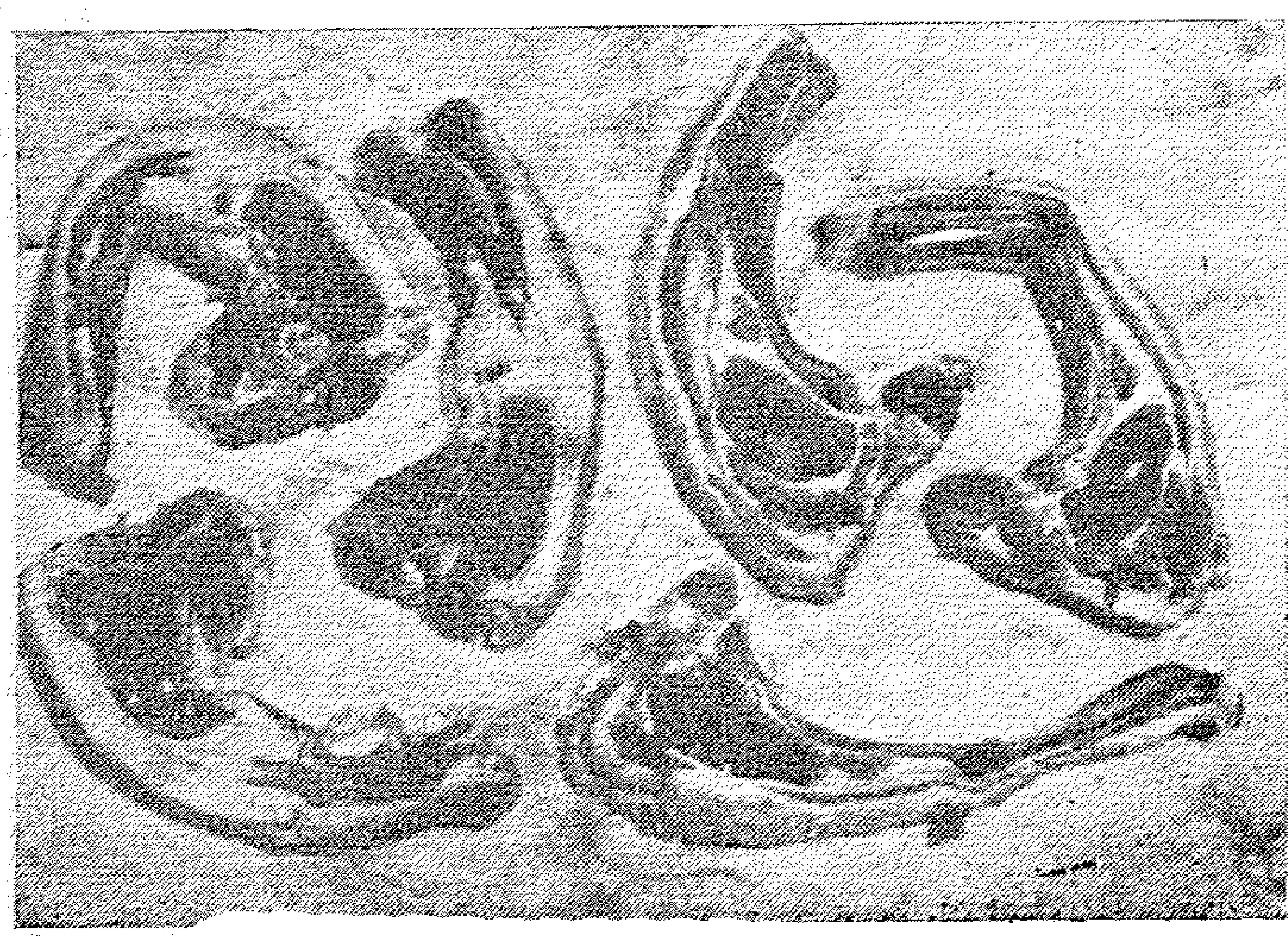
اللحم الروستو بالفرن أو وابور الغاز

الكتف أو فخذة الخروف

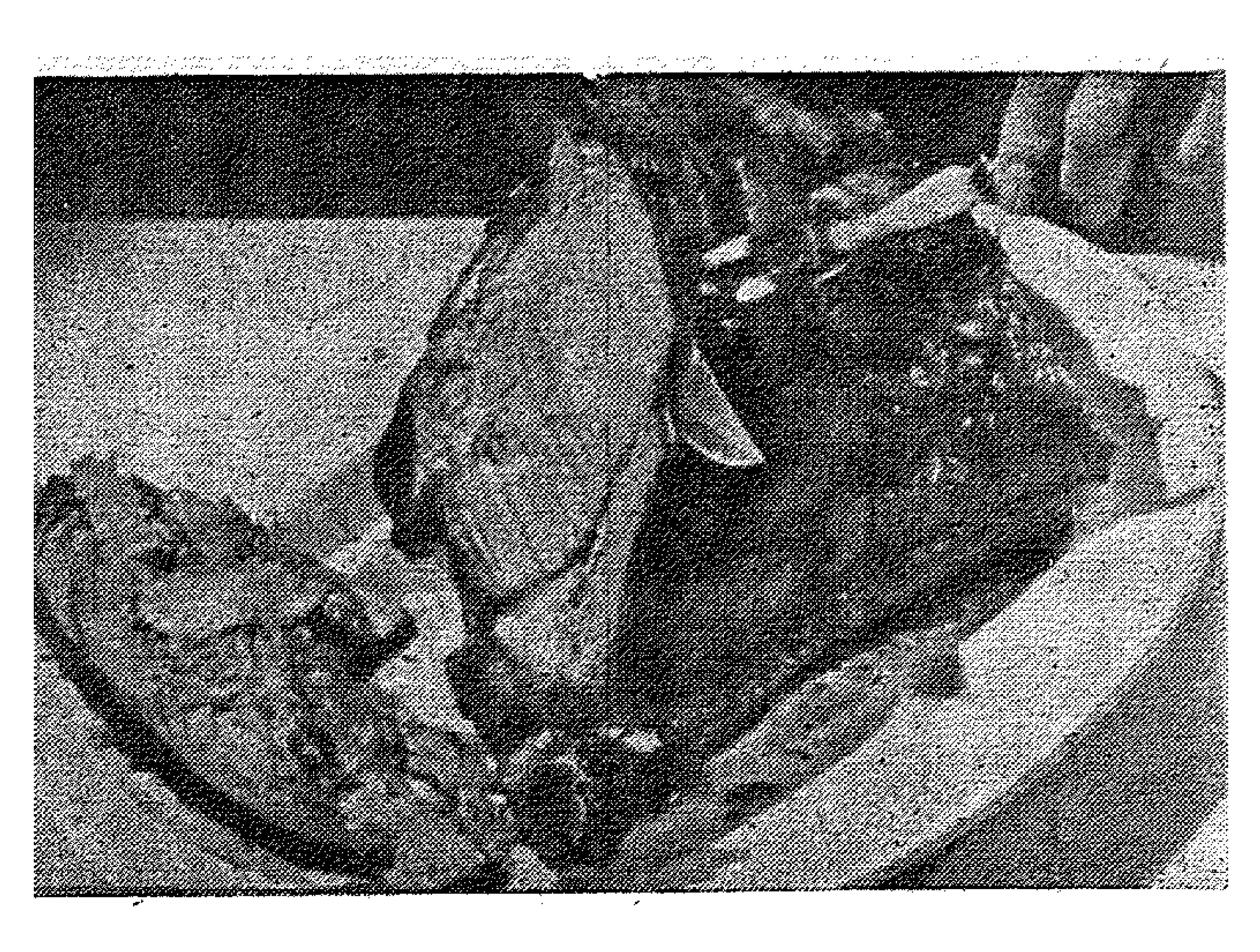
المواضع التى يختار منها اللحم الروستو موضحة بالصـور الاربعة المنشورة الى اليسار



١ ـ وتعمل عادة صحيحة وتطهى اما فى الفرن أو عـلى وابور الغاز · فتغسل فخذة اللحم أو الكتف ويجفف جيدا ثم يتبل بالملح والفلفل ويرش عليه قليل من عصير البصل ثم يوضع فى صينية وفوقه كمية من السمن ثم يدخل فى فرن ساخن جدا لمدة عشر دقائق مع عدم فتح الفرن عليه حتى تتجمد الطبقة الزلالية السطحية على اللحـم ثم هدئى النار واتركى اللحم داخل الفرن حتى ينضج مع ملاحظـة فتح الفرن من حين لاخر ورش اللحم بالسمن الموجود فى الصينية وذلك للمحافظة على ليونته ، واتركيه المدة اللازمة لنضجه واحذرى أن تتغالى فى ترك اللحـم فى الفرن لان زيادة مرحلة النضج قد تفقده العصارة الغذائية وطعمـه اللذيذ وتجعله جافا ، ولمعرفة نضج اللحم ـ اغرسى سيخ رفيع فى وسط قطعة اللحم الى مسافة عميقة ثم انزعيـه ولاحظى العصارة المنبعثة فاذا كانت حمراء دلت على عـدم نضج اللحم ، واذا كانت صفراء دلت على نضجه ، واذا لم يظهر له عصارة دليل على زيادة النضج عليه وجفافه ·



٢ ـ أما الروستو على وابور الغاز فتحضر اللحم كالسابق ثم تحمر فى سمن مقدوح داخل حلة كبيرة حتى تحمر من جميع جهاتها ثم صبى عليها قليلا من الماء الساخن وغطى الحلة وهدئى النار وتترك لتنضج ببطء مع أضافة المـاء كلما احتاج الامر ويختبر نضجها كما سبق ·



تقديم اللحم الروستو :

تقدم الفخذة أو الكتف كما هو ساخنا فى طبق صينى كبير مستطيل ويقدم حوله البطاطس المحمر والخضر السوتييه أو يقدم باردا ويقدم معه السلطة الخضراء وتقطع اللحوم الروستو على المائدة الى شرائح رفيعة مع استعمال شوكة وسكين حاد كبير كما هو موضح بالرسم .

مقطع اللحم البارد

المقادير :

مقطع لحم من الفخذة يزن ٣ أو ٤ أرطال ـ جزرة كبيرة حزمة كرفس ـ بصلة كبيرة ـ ملح وفلفل وتوابل ـ سمن

الطريقة :

اغسلى اللحم وجففيه .

١ ـ افردى مقطع اللحم جيدا بالسكين الحاد ، ثم لفيه لفا محكما على شكل اسطوانى واربطيه بدوبارة حتى يحتفظ بشكله ثم تبليه بالملح والفلفل والبهار وعصير البصل .

٢ ـ حضرى الخضر بغسلها وتقطيعها الى شرائح .

٣ ـ اقدحى السمن فى حلة كبيرة ثم حمرى فيه قطعة اللحم حتى تحمر احمرارا خفيفا من جميع جهاتها ثم انشليها من السمن وشوحى الخضر فى السمن ثم افرديها فى الحلة على شكل وسادة ، وضعى فوقها مقطع اللحم السابق تحميره .

٤ ـ اضيفى قليلا من الماء المغلى وغطى الاناء وهدئى النار واتركى اللحم حتى ينضج تماما مع اضافة قليل من الماء كلما احتاج الامر .

٥ ـ عندما ينضج ينشل من فوق الخضر ويلف فى ورقة شفافة مدهونة بالسمن ويترك فى الثلاجة حتى يبرد ثم تفك الدوبارة .

٦ ـ عند التقديم ضعى مقطع اللحم فى طبق صينى مستطيل ويقطع بسكين حاد جدا الى شرائح رفيعة كما هو موضح بالرسم . وقدمى معه سلطة خضراء .

يمكنك تقديمه ساخنا وفى هذه الحالة قدمى معه بطاطس محمرة وضعى اللحم فى طبق مستطيل ثم صبى حوله صلصه الخضار المتخلفة من الطهى بعد هرسها وتصفيتها من منخل سلك واضافة قليل من الماء اليها ، صبى جزءا قليلا من هذه الصلصة حول اللحم وقدمى الباقى فى قارب الصلصة

السجق ..

ويمكنك عمله لغرض حفظ مقدار من اللحم الزائد عندك واستعمليه بعد أيام فى عمل أطباق منوعة منه .

المقـــادير :

رطل لحم أو مقدار اللحم الزائد عنـــدك وترغبين فى حفظه ـ ملعقة صغيرة ملح ـ ربع ملعقة شاى بهار وقليـــل من الفلفل ـ ربع ملعقة شاى قرفة مسحوقة .

الطريقـــة :

١ ـ افرمى اللحم فرما ناعما ثم اخلطى عليـــه التوابل وافرميها جيدا .

٢ ـ اغسلى أمعاء الخروف الدقيقة وجففيها بفوطة وعلقيها فى الهواء لمدة قصيرة حتى تجف نوعا .

٣ ـ املئى الامعاء باللحم ويستحسن استعمال القمـــع الخاص بذلك ولاحظى ترك فراغ فى الامعاء بين كل مسافه وأخرى حوالى ١٠ أو ١٢ سم ثم ابرمى هذه المسافات كما تلاحظين فى السجق الجاهز .

٤ ـ يعلق فى الهواء فى مكان رطب بعيدا عن الحرارة .

٥ ـ استعمليه عند الطلب بتقطيعه الى القطع المناسبة وحمريه فى السمن ويقدم مع بطاطس أو مع بيض مقلى فى السمن .

طريق تحضــير الخضــار باللحم جونج

اذا أردت أن تحضرى طبقا شهيا لذيذا باللحم « جونج » مع أى نوع من أنواع الخضار البطاطس مثلا أو الباذنجـان أو الفاصوليا أو اللوبيا أو السبانخ أو الخرشـــوف أو أى صنف اخر من أصناف الخضار أو المكرونا أو الارز فاتبعى التعليمات الاتية :

١ ـ حضرى الخضار كالعادة مع استعمل الطماطم أو الصلصلة .

٢ ـ قبل نضج الخضار تماما أضيفى اليه اللحم الموجود فى علبة « جونج » واتركى الجميع على النار لمدة دقيقة واحدة ثم أطفىء النار

٣ ـ بهذه العملية تجدين لديك طبقا لذيذا شهيا ممتعـــا من لحم جونج بالخضار

٤ ـ وعلى جمال هذا الطبـــق الشهى فانه لا يكلف ربة البيت كثيرا من النفقات فعلبة لحم « جونج » اذا أضيف الى نصف كيلو من الخضار تكفى لغذاء أربعة أفراد

علبة اللحم « جونج » رخيصة الثمن شهية لذيذة الطعـم فضلا عن أنها تجمع كل مميزات اللحم الطازج ومعبأ على أنه مطبوخ وما عليك الا تسخينه فقط .

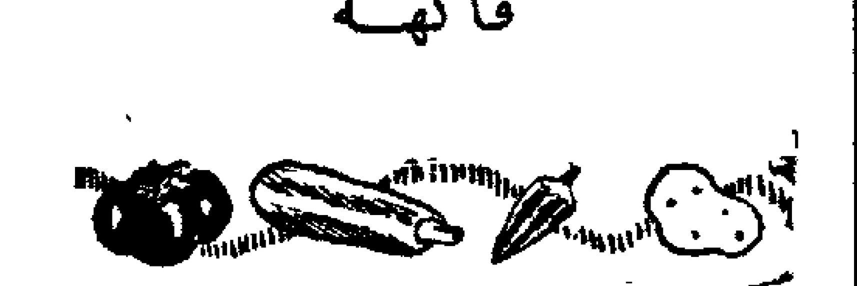
جربى وأنت واثقة لحم « جونج » مع جميع أنواع الخضار لتحصلى على أكلة شهية قليلة النفقات كثيرة الفائدة .

طعامك فى يوليو



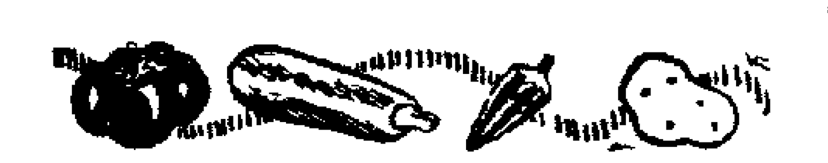
الاحد أول يوليو

أرانب محمرة ، ملوخيـــة ، دمعة ، أرز مفلفل ، مخلل ، فاكهـــة



الاثنين ٢

باذنجان مقلى ، سلطة زبادى بالخيار ، باذنجان بصلصـــة الخل والتوم ، فاكهة



الثلاثاء ٣

فاصوليا خضراء مـكمورة ، أرز مفلفل ، سلطة خضار ، فاكهة



الاربعاء ٤

كفتة اللحـــم ، ورق عنب محشو ، ســـلطة زبادى ، كوسة مكمورة ، فاكهة



الخميس ٥

ترلى ، مكرونه اسباجتى ، سلطة خضار ، فاكهة



الجمعة ٦

باميا مكمورة ، لحم بوفتيك ، أرز مفلفل ، سلطة خيـــار ، فاكهة



السبت ٧

مسقعة باذنجان بدون لحم ، أرز مفلفل ، سلطة زبادى ، فاكهة

الأحد ٨

كباب حله ، كوسة مكمورة ، أرز مفلفل ، سلطة خيـــار ، فاكهـــة



الاثنين ٩

فاصوليا جافة مكمورة بدون لحم ، أرز مفلفل ، سلـــطة خضار ، فاكهة



الثلاثاء ١٠

كفتة بالدمعة ، صينيـــــة باذنجان بالبشامل ، مكرونة سلطة خيار ، فاكهة



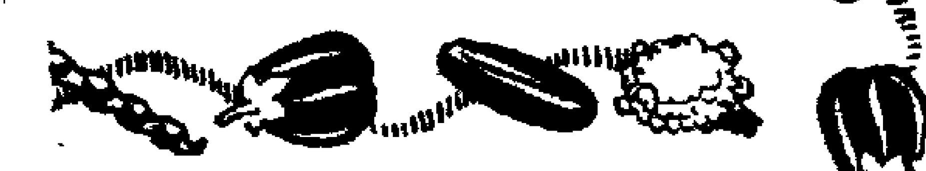
الاربعاء ١١

لوبيا خضراء مـكمورة ، أرز مفلفل ، مخلل ، مهلبية



الخميس ١٢

بوفتيك بالبيض والبقسماط باميا ويكة ، أرز مفلفـــل ، سلطة خيار ، فاكهة



الجمعة ١٣

بطاطس مكمورة بدون لحم ، مكرونة اسباجتى ، سلـــطة خضار ، فاكهة

السبت ١٤

صينية الباذنجان بالبشاميل أرز مفلفل ، سلطة خضار ، فاكهـــة

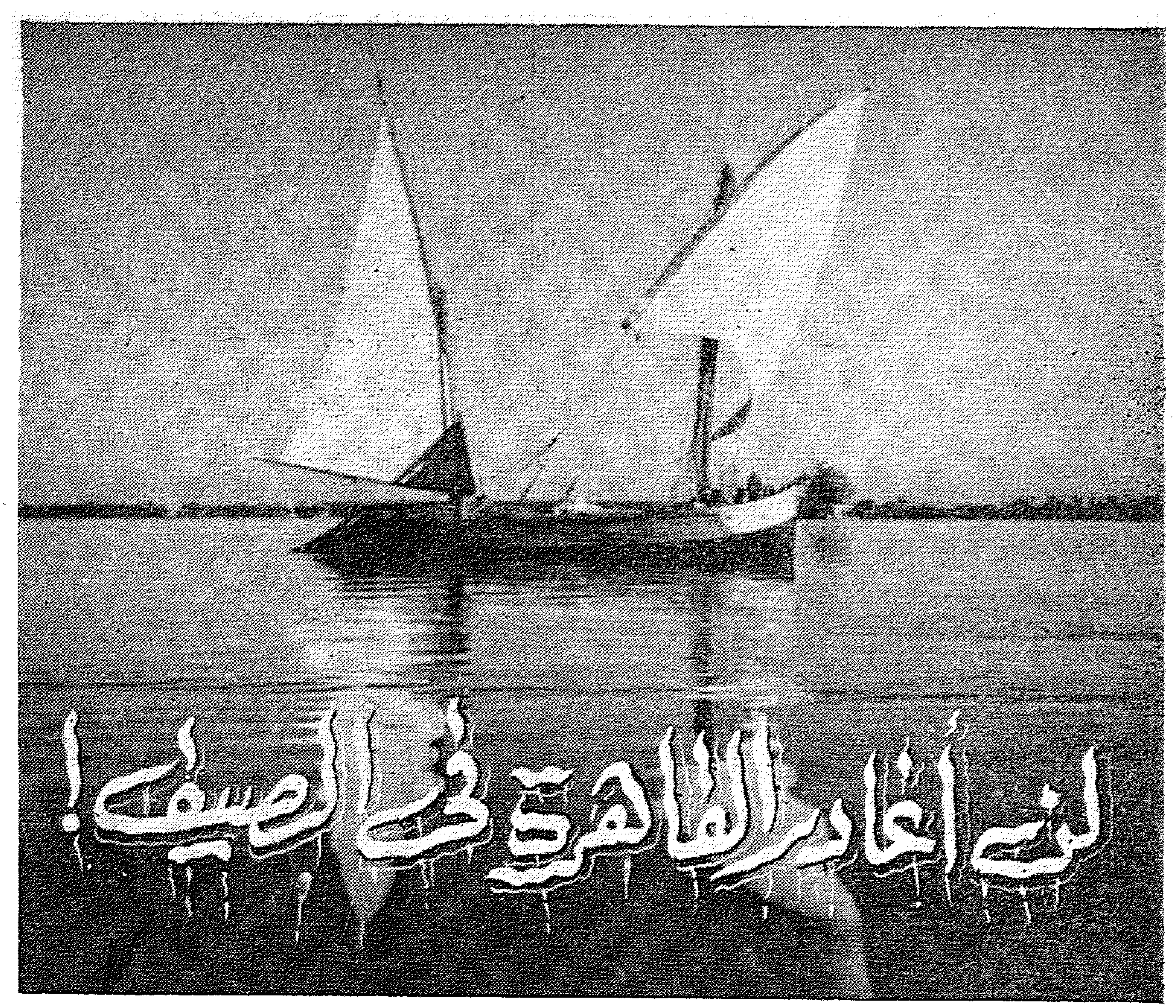


الأحد ١٥

كفتة اللحم بالدمعة ، صينية المكرونة بالبشاميل ، سلطة خضار ، فاكهة



بروكلاكس
شكولاته مليّنة
بروكلاكس
BROOKLAX
CHOCOLATE LAXATIVE
الشيكولاته الملينة ذات الشهرة العالمية



نعم .. ان حر هـــذه الايام لا يطـاق ان الدم يغلي في عروقي .. والشمس تكاد تصهر رأسي .. وأذهب الى عملي وأعود من عملي الى منزلي وأنا غارق في بحر من عرق الصيف الخانق .. ولكني ـ أؤكد لكم ! أنني لن أغادر القاهرة !

لن اغادر القاهرة الى الخارج .. خارج حدودمصر مثلما يفعل الموسرون الذين اعتادوا الا يروحوا عن انفسهم الا خارج الحدود..

ولن اغادر القاهرة الى الاسكندرية ، ولا الى رأس البر ، ولا الى مرسى مطروح ولا الى بلطيم ولا الى أى شاطىء من شواطىء بحرنا العظيم الواسع الممتد شرقا وغربا .. كهؤلاء الذين لاتكاد شمس الصيف تدق على ابوابهم المغلقة حتى يعجلوا فيجمعوا انفسهم ويتركوا القاهرة هربا من الشمس ومن الحرارة ومن الصيف .. ليجدوا متعتهم هناك عند الشاطىء العريض الهادىء الصاخب فى آن معا .. !

شاطىء النيل ..

الشاطىء ؟! ان شاطىء النيل الجميل الطويل الممتد يفوق الانجماله فى عيني كل شطئان الدنيا مجتمعة .. وان كورنيش النيل النظيف البديع المنسق ليبعث فى النفس الراحة والاطمئنان .. وان ساعة واحدة من ساعات الغروب الساحر عند ضفتى النيل الخالد لتفوق عندى ساعات اليوم مجتمعة فى أى مكان آخر .

مع الفجر ..

ومع خيوط الفجر الاولى .. قبل ان تطلع الشمس فتملأ الدنيا نورا وحرارة.. تعال فى جولة هادئة على شاطىء نيلنا العظيم .. فى طلوع الشمس على خضرة الضفتين وبريق اشعاعاتها الذهبية فى أسنة الاشرعة البيضاء المتناثرة هنا وهناك على صفحة مائه الزرقاء !

ليالى القاهرة

الكازينوهات التى تحيل ليل القاهرة على الشاطىء رقصة دائمة متصلة ولحنا مستمرا ..


على النيل الساحر .. كازينوهات ..

ملاهى العاصمة .. لا على الشاطىء وحده ، ولكن ايضا فى الجزيرة والحلمية والهرم ومصر الجديدة وفى كل مكان .. أليست شيئا جميلا حقا وجديرا بأن يستغنى بها الانسان عن الملاهى فى اى بلد اخر ..!؟

تقدم مستمر

وستمضى القاهرة فى التقدم حتى تكون بحق عروس الشرق .. تلك العاصمة العظيمة التى تتعلق بها القلوب ولا يفضل عليها الناس اى بلد اخر

مصيف الشرق

ستكون بعد حين غير بعيد – وقد اصبحت فعلا – مصيف الشرق الجميل ، وكعبة الراغبين فى الراحة والمتعة والهدوء

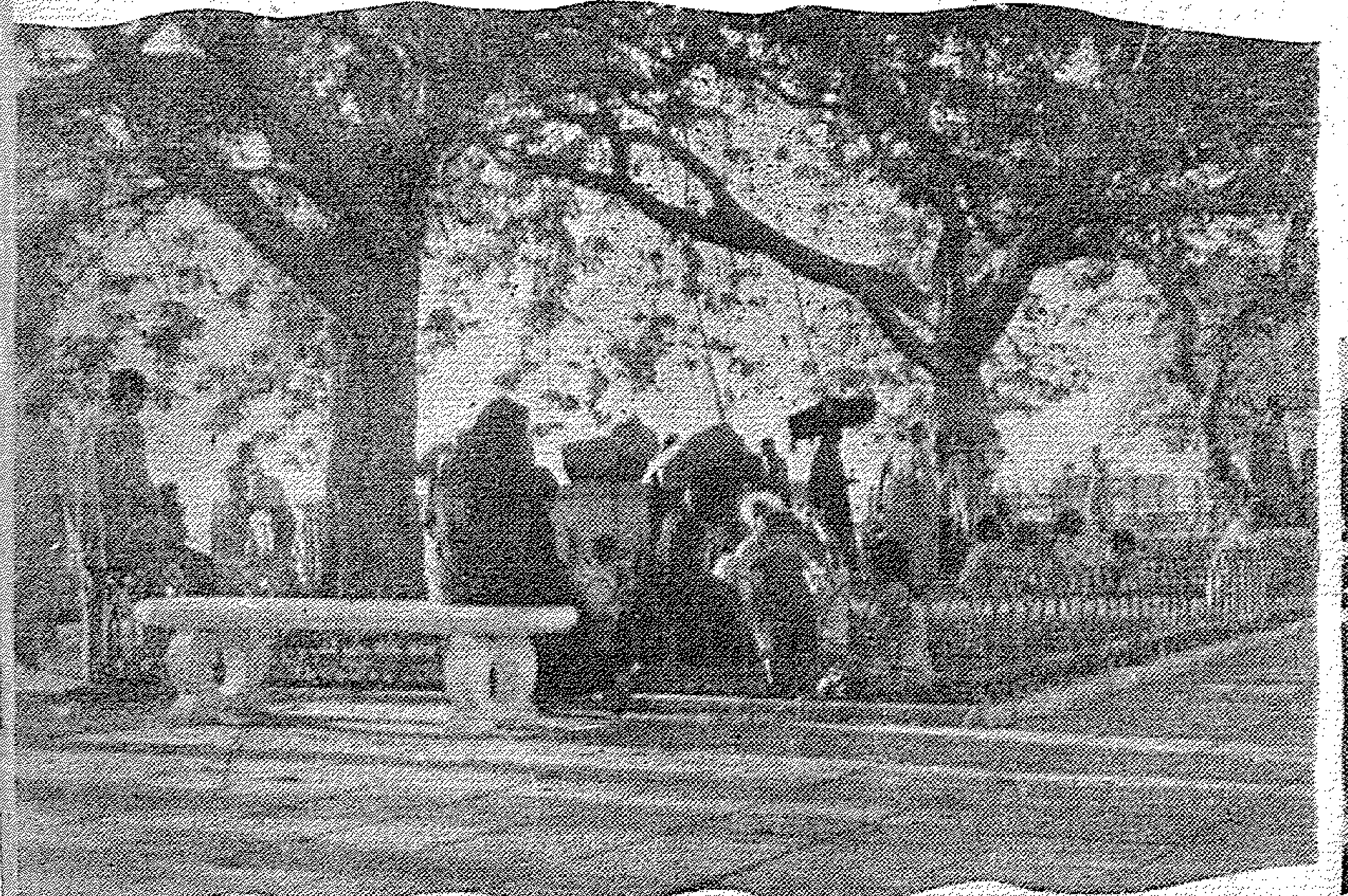
لن اغادر القاهرة هذا الصيف ، وفى الصيف القادم

هل تقضى الصيف هنا .. ام انك من الباحثين عن المتاعب .. والراغبين فى تحميل انفسهم مالا طاقة لهم به لا لشىء الا ليقولوا انهم غادروا القاهرة لقضاء الصيف فى هذا البلد أو ذلك البلد من بلادنا المصرية أو غير بلادنا المصرية من بلاد الله ؟!

الصيف فى القاهرة ، قريب من مصالحنا ومن اعمالنا .. دون انزعاج ودون نفقات .. وساعوض متاعب النهار بساعة اقضيها على شطآن النيل الجميل ..

« ى. فهمى »

فى حمام السباحة



الشعب على الكورنيش



انهكه الحر فاخذ له تعسيلة



يعانى الادب اليوم محنة كبرى ومصدر هذا العناء أدعيـاء الادب الذين صعب عليهم فهمه وعز عليهم استيعاب فنونه أو جانب منهـا فراحوا يهاجون الادب باسم التجديد وراحوا يسترون ضعفهم بما ينادون به من ضرورة التحـلل من الادب القديم والاتجاه الى أدب جديد .

والادب الجديد فى نظرهم هجر للاسلوب الراقى والمعانى الفريدة وهجر لاختيار الالفاظ الجميـلة المعبرة وهجر لقواعد اللغة وهجـر محاكاة البلغاء وهجر لاوزان الشعر والقافية والروى .

وأنا لا أدرى مـاذا بقى للاداب بعد ذلك حتى يسمى ما ينادون به أدبا جديدا وما الفارق اذن بين أسلوب العامة وأساليب الادباء .

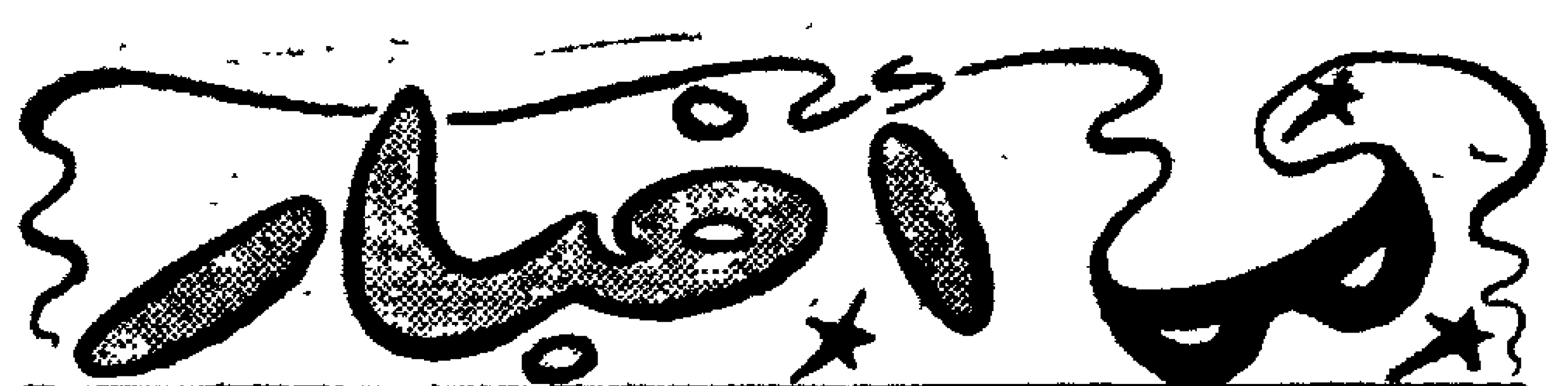
الادب ككل فن له أصـول وقواعد لا يمكن اهمالها واغفالهـا فالفنان يبتكر ويجدد ولكن مـع مراعاة شىء هام هو أصول الفـن وقواعده فاذا أغفل هذا الجـانب كان عمله شيئا اخر غير الفـن والمهندس يبتكر ويجدد ولكن مع مراعاة أصول الهندسة وقواعدهـا فاذا أهمل هذا الجـانب ذهبت جهوده هباء .

والناس يبتكرون ويجددون ولكن مع مراعاة الذوق العام فاذا لبس واحد منهم البنطلون مكان الجاكتة أو لبس القميص فوق الجاكتة فهل هذا يسمى تجديدا يقـره الذوق والعرف العام والقواعد المقررة ؟..

الحق ان كل ما يجافى الذوق وأصول الفن والقواعد المقررة فى كل شىء فى الحياة يكـون نصيبه الاهمال ومصيره الفناء .. والادب ككل شىء فى الحياة له أصـوله وقواعده اذا أهملهـا الاديب فى تجديده وابتكاره كان عمله شيئا اخر غير الادب ولا يمكن أن يسمى أدبا .

« ع »









بولجانين
الافلام الروسية

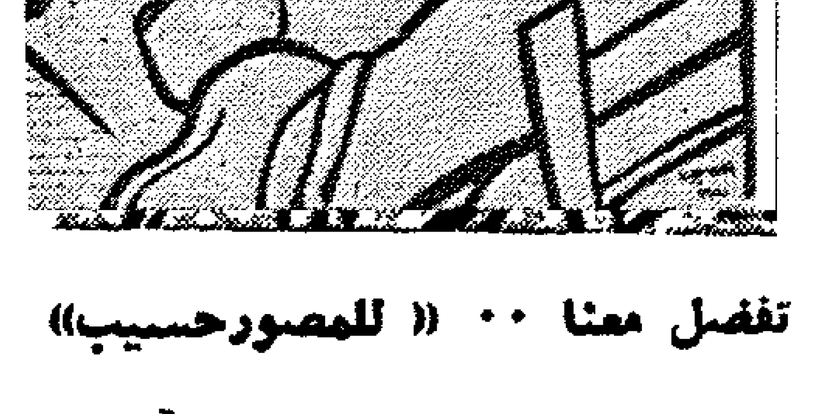
ام كلثوم
رابعة العدوية

نجيب الريحانى
ذكراه السابعة

• لاول مرة تشترك ام كلثوم فى برنامج شادية السماء بالاذاعة فى اوبريت عن « رابعة العدوية » به ستة الحان للسنباطى والطـويل والموجى يشترك فى تمثيله بعـض كبار الممثلين ومن اخراج عثمان اباظه .

وينتظر اذاعته فى ٢٣ يوليـو الحالى .

• احتفل فى الشهر الماضى بالذكرى السابعة للمغفور له نجيب الريحانى حيث ألقى بعض الكتاب والشعراء والمهتمين بشئون المسرح كلمـات مناسبة ثم قدمت فرقة الريحانى بعض فصول من مسرحيات اشتهر بها المحتفى بذكراه .واختتم الحفل بكلمة رقيقة القاها الاستاذ بديع خيرى زميل الراحل الكبير .



تفضل معنا .. « للمصور حسيب »

* * *

• لاول مرة غنت ام كلثوم للملحن الشاب محمد الموجى نشيد «الجلاء» نظم الشاعر احمد رامى .

ومما يجدر ذكره .. انها منذ عشر سنوات لم تغن فيها الا لملحن واحد هو رياض السنباطى ، بعد خلافها مع الملحن المعروف زكريا احمد .

• مما هو جدير بالذكر فى نتيجة مسابقة (رمضان كريـم) التى أذيعت طيلة شهر رمضان الماضى ، ان الفائزين بالجوائز الاولى سيدات وآنسات وكان عدد الردود ٢٥ الفا منهم حوالى ١٧٠ ردا صحيحـا

• ينتظر ان تبت مصلحة الفنون فى أمر تعيين مدير جديد للفرقة المصرية الحديثة بعد عودتهـا من رحلتها فى بعض الاقطار العربية والمدير الجديد رجل محـايد لا يشتغل بالتمثيل او الاخراج ..

• للمثال السجينى تمثال « أم صابر » شهيدة القنـال . وقد اشتركت به مصر ضمن مجموعاتها التى ستعرضها فى جناحها الخاص فى أكبر معرض عالمى للفنون ببينال فينسيا الذى تشترك فيه اكثر من ٣٠ دولة ..

• يقام بالقاهرة لاول مرة فى شهر اكتوبر القادم مهرجان السينمـا الروسى حيث يقدم الاتحاد السوفيتى اكبر انتاج سينمائى يستمر اسبوعا كاملا بدار سينما اوبرا



لوحة فنية رائعة .. للفنان العـالمى رمبرانت

النقد وهايد الجراح

للأستاذ يوسف فهمى

كم من السنوات مضى منذ خطت السينما خطواتها الاولى ؟.. كم من السنوات مضى منذ كان الفيلم المصرى طفلا يحبو ؟.. اذا كنا نستطيع عد السنين ، فاننا لن نستطيع عد اللجان التى شكلت واللجان التى اجتمعت واللجان التى انفضت لتبحث مشكلة السينما المصرية ومشكلة الفيلم المصرى ... دون ان تصل الى نتيجة ..!

بعد كل هذا العمر الطويل نبدأ من جديد فى هذه اللجان وهذه الاجتماعات التى لن تنتهى قبل أن تكون السينما المصرية ذاتها قد انتهت من طول ما عانته من الجهد فى الفحص والتشخيص ..!



جينا لولو بريجيدا
صاحبة الوجه الفاتن فى التصوير ..!

السينما المصرية بين كل هذه اللجان « الروتينية » والبحوث والمناقشات تحتضر .. ترى من لها ينقذها ويعالجها من كل النواحى بيد الجراح الحاسمة قبل ان تموت ..

بعد هذا العمل الطويل فى حياة السينما المصرية نبدأ من جديد فى تشكيل اللجان وعقد المؤتمرات وتكرار الاجتماعات للبحث والدرس والفحص والتشخيص .. كأن الفيلم المصرى مريض بمرض مجهول احتار فى معرفة دائه ووصف العلاج اللازم له كل « كونسولتو » اجتمع فى هذه السنوات العديدة الطويلة التى مرت من قبل .. !!

بعد كل هذا العمر الطويل نعود الى سياسة اللجان والمؤتمرات التى أضرت كل اصلاح وعقدت كل سهل .!

بعد كل هذا العمر الطويل تبدأ مجموعة أو أكثر من الناس فى الجلوس على مقاعد مريحة لمناقشة موضوع الفيلم المصرى والسينما المصرية .. والجالسون على المقاعد المريحة هم أبعد الناس عن فكرة الفيلم المصرى وموضوع السينما المصرية لسبب بسيط هو أنهم لم يشاهدوا فى حياتهم فيلما مصريا واحدا ولم يخبروا من قبل حقيقة العمل فى ميدان السينما المصرية ..!

ولكن هذا الاسلوب العتيق لن يستمر فى حياتنا الحاضرة الثائرة على الاوضاع الروتينية العتيقة .. لن يستمر فى السينما المصرية كما لم يستمر فى مختلف ميادين النهضة والاصلاح . وستنفض السينما المصرية عن نفسها غبار الخمول لتسير فى موكب النهضة الحديثة لا كفن من الفنون فحسب ، ولكن كأساس أيضا من أسس التقدم المنشود .

اما المرض فمعروف
واما العلاج فموصوف ...
المرض فى كلمة « طفيل » ..
والعلاج فى كلمة « تطهير » ..

ماذا بقى اذن ..؟ بقيت اليد الحاسمة التى تقوم بخطوة عاجلة وفى غير تردد بعملية البتر لتطهير صفوف السينمائيين من الدخلاء وادعياء الفن من شركات الانتاج الوهمية والعناصر الفاسدة الذين يسيئون الى هذه الصناعة .. ويعرقلون الارتفاع بالمستوى الفنى للمشتغلين بالسينما فى مصر .. بحيث لن يسمح الا لاصحاب الاهلية الفنية بالعمل فى هذا الميدان الكبير

وعلى الحكومة ان تساهم فى انهاض السينما باستخدام الخبراء وايفاد البعثات وفتح اسواق خارجية للفيلم المصرى فى الشرق والغرب

اما اللجان واما الاجتماعات واما الجلسات التى لا تفرغ ولا تنتهى .. فقد فات أوان عملها واسلوبها منذ عهد بعيد ..!

يوسف فهمى

أسماء الفائزات بهدايا بنت النيل

فاز بعلبة خميرة رويال بيكن بودر كل من السيدات والانسات :

جوزفين فلسطين بشبرا ـ احمد محمد جاد ببولاق ـ الفت عباس حسن بالسيدة زينب ـ وليلي عبد المنعم حسين بالقلعة ـ محاسن احمد دسوقي بكوبري القبة ـ عزيزة المصري بمصر الجديدة ـ حرم الصاغ محمد على صدقي بالعباسية ـ نبيلة محمد ابراهيم بعين شمس ـ ت بلتاجي بمصر ـ السيدة استر جباي بمصر ـ لندة عبد العزيز احمد داود بمصر ـ فوقية عبد الحميد بمصر ـ عدلية قاسم محمد بمصر ـ مدام ماري سلامة بمصر ـ حرم الاستاذ شحاته كامل بمصر ـ درية عبد الحليم احمد بمصر ـ مدور اسكندر حنا بمصر ـ قوت القلوب محمد عبده بمصر ـ سوسن خليفة أبراهيم بمصر ـ بثينة احمد فؤاد بمصر ـ قدرية محمد كامل بمصر ـ شوقية العلوي بمصر ـ حرم كرم توفيق بمصر ـ مشيرة صدقي بمصر ـ عطيات صليب مقار بمصر ـ ماري فريد فلتش بمصر ـ نادية عبد العظيم بمصر ـ هدى شريف بمصر ـ حمدية فرج صالح بمصر ـ هدى عيسى عبد الحميد بمصر ـ رجاء محمد بمصر ـ فوزية سليم بمصر ـ ماري لويس بمصر ـ جانيت مصيف بمصر ـ حرم فهمي عريان بمصر ـ ملك الابياري بمصر ـ عشماوي بك عبد الرحمن بمصر ـ السيدة مادلين حبيب ايوب بمصر ـ منيرة تادرس موسى بمصر ـ نانى الحامولي بمصر ـ الانسة عايشة رجب بمصر ـ عفاف حسين محمد على بمصر ـ عايدة حلمي بمصر ـ سامية احمد بمصر ـ عليه محمد فرج بمصر ـ سلوى سعد عبد الحافظ بمصر ـ حرم عبد الرءوف الطوانسي بمصر ـ انغام وهبي الشعراوي بمصر ـ جانيت زكي بمصر ـ ايجيت عقاد بالقاهرة ـ سهير حنفي محمود بالاسكندرية ـ حرم اسماعيل سامي بالاسماعيلية عايشة حسن عبد الله بالاسماعيلية ـ سامية بنوان بالاسكندرية ـ فتحية نصر ببنها ـ رجاء احمد رضوان باسكندرية ـ حرم اسكندر حنا بالمنيا ـ درية مدعش بحلب سوريا ـ بولس جرجس بالمنيا ـ فاطمة محمد انعام بالاسكندرية ـ درية محمد لهيطة ببورسعيد ـ مدام سليم صادق بالزيتون ـ حرم الصاغ عبد الفتاح موافي بسواحل ابو قير ـ حافظة احمد الحماقي بالمنصورة ـ الانسة عواطف سالم بالقليوبية ـ ملك الشنتناوي بالمحلة الكبرى ـ سلوى سليمان محمد باسكندرية ـ ماري جرجس بالمنيا ـ هدى فهمي عبد الملاك بشبرا ـ حرم المهندس احمد الخفرجي بدمياط ـ امينة عبد الحميد موسى بالمنصورة ـ فوزية فهمي عبد الملاك بشبرا ـ وجيهه حسن عزب بطنطا ـ الانسة عفيفة عبد الخالق بأجا دقهلية ـ حرم يس محمود عبد الحميد بخزان اسوان ـ فوزية اسماعيل ابو زيد بالاقصر ـ سامية محمود رضوان باسيوط ـ عايدة محمود حسن عثمان باسكندرية ـ ازهار عبد الحميد محمود دكرنس ـ زيزي عبد الوهاب الخولي بدمنهور ـ نعمات كامل بالجيزة ـ حرم الدكتور ناروز باسوان ـ حرم ابراهيم حنا لبيب بالفشن ـ حرم سليمان محمد الشتوى باسكندرية ـ كوثر محمد ياقوت عباس باسكندرية ـ مادلين شنودة بالقاهرة ـ رجاء عبد اللطيف بابوتيج ـ رقية عبدالرحمن باسكندرية ـ حرم السيد يوسف سويحة بالسويس ـ اليس فهيم الفيوم ـ عزة امين الغندور باسكندرية ـ نعمات السيد عمران باسكندرية ـ رمزية كامل محمد بالسويس وداد سعيد عبد الله ببورسعيد ـ بلانش مسيحة وهبه ببني سويف ـ عايده سعيد على بالقناطر الخيرية مصر ـ مدام اسعد الفحراني بجرجا ـ حرم نصيف شحاته باسكندرية ـ عائدة الحمامصي باسكندرية

هدية فاخرة تقدمها لك "بنت النيل" مجانا

•

اكتبي اسمك وعنوانك على هذا الكوبون لتفوزي باحداها

•

آخر موعد لارسال الكوبون يوم ١٥

كوبون هدايا بنت النيل

الاسم ....

....

العنوان ....

....

الفائزات من خارج القاهرة يرسلن للمجلة طوابع بريد بخمسة قروش لارسال الهدية اليهن .



نحو جامعة أفضل

وجهت مصر الدعوة الى ١٥٠ الف طالب وطالبة من مختلف الدول العربية لحضور المهرجان الرياضى الذى سيقام فى الاسكندرية بمناسبة أسبوع شباب الجامعات فى ٢٦ يوليو الحالى .. وانى ادعو كل جامعية وكل جامعى الى الاشتراك فى هذا المهرجان سواء كانوا من الرياضيين أو من غير الرياضيين فان مجرد الاشتراك فى هذا المهرجان فيه دعاية ضخمة لمصر فى الخارج .. فان الاختلاط بالشباب العربى من ضيوف مصر والتحدث اليهم عن نهضة مصر .. والطواف معهم فى أنحاء مصر حتى يقفوا على ما وصلت اليه من تقدم وحضارة .. كل هذا فيه مصلحة كبيرة لوطننا .. فارجو أن يتسابق الجامعيون لتادية هذا العمل الوطنى الذى سوف لا يكلفهم أدنى مشقة أو تعب .

سمير عبد القادر

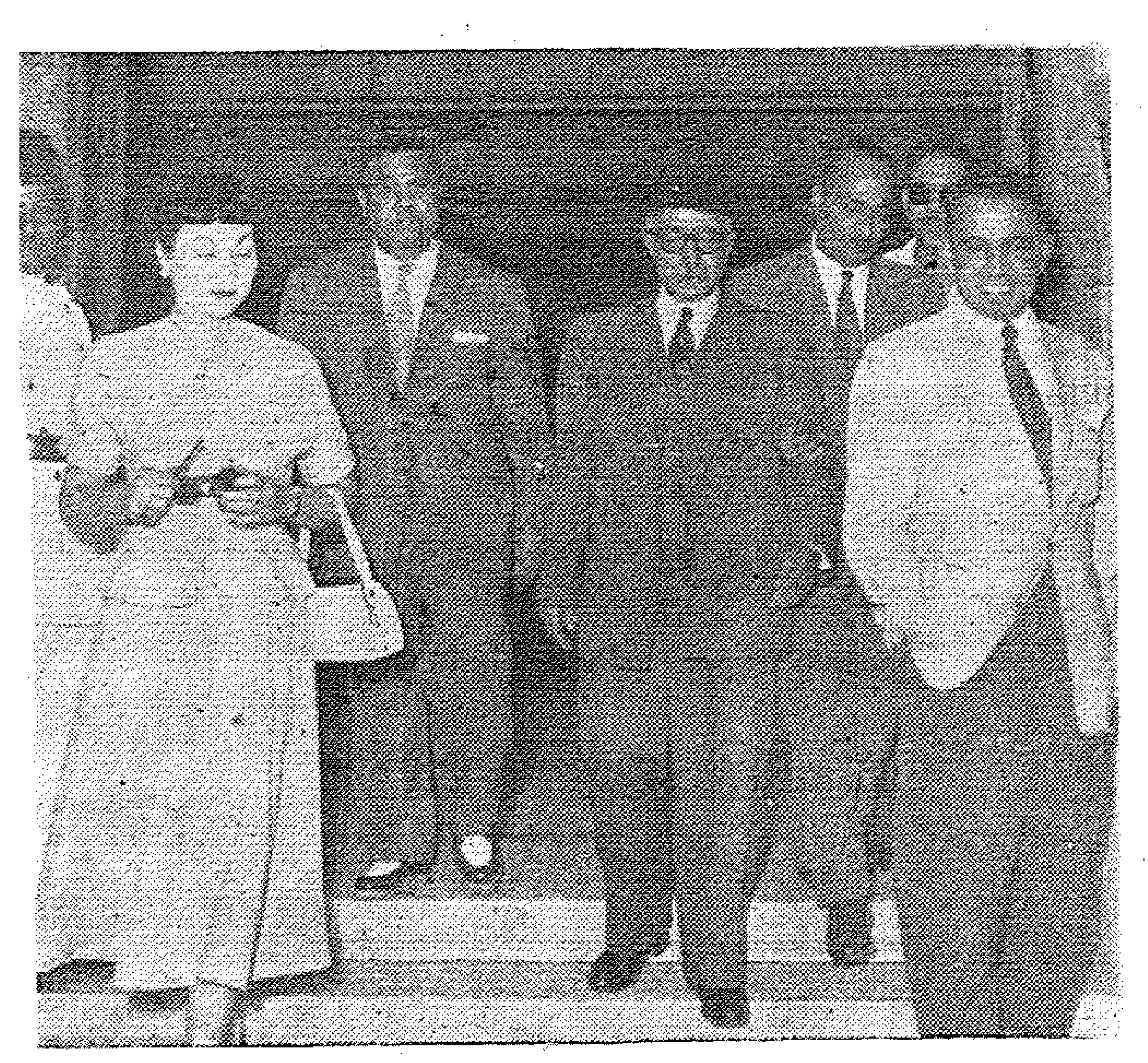
أسرار الجامعات

◆ أصبح من المقرر أن يطبق نظام الدور الثانى ابتداء من هذا العام .. سيبدأ أولا بتطبيق هذا النظام فى الكليات النظرية ، ستعرض كل كلية لائحتها الداخلية على مجلس الجامعة التابعة لها لاقرارها .. من المنتظر أن تعرف كل اللوائح قبل نهاية الشهر الحالى .. سيكون موعد الدور الثانى فى سبتمبر .. ويسمح بدخوله لطلبة السنة الثانية والرابعة مهما كان عدد المواد الراسب فيها الطالب .. أما السنوات الاخرى فيجب ألا يكون الطالب راسبا فى أكثر من نصف مجموع مواد الفصل الدراسى الواحد حتى يسمح له بدخول الدور الثانى .

◆ قرر مجلس جامعة عين شمس انشاء كلية للبنات بدلا من معهد التربية للمعلمات ابتداء من العام الجامعى القادم . ومدة الدراسة أربع سنوات تمنح فيها ليسانس فى الاداب والتربية والعلوم وبكالوريوس فى التربية والاقتصاد المنزلى .

◆ يوجد لكل كلية وكل جامعة فى أوروبا وامريكا سجل للاقيسة الزمنية وغيرها فى مختلف اللعبات ، يرجع الى مولد الكلية أو الجامعة .

كلية الحقوق بجامعة القاهرة
تفوز بكأس درية شفيق للصحافة الجامعية



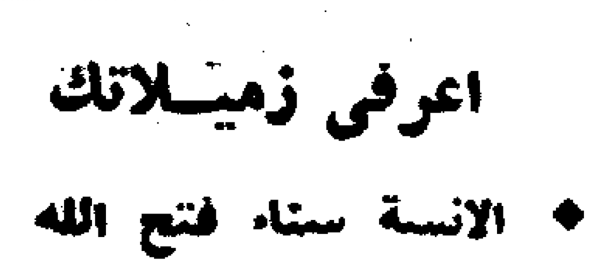
اجتمعت لجنة الصحافة الجامعية بجامعة القاهرة واستعرضت صحف كليات جامعة القاهرة المتسابقة على كأس الدكتورة درية شفيق .

وقررت منح الكأس لصحيفة رسالة الجامعة التى يصدرها اتحاد كلية الحقوق وفازت بالجائزة الثانية صحيفة اتحاد كلية قصر العينى والجائزة الثالثة صحيفة الهدف التى يصدرها اتحاد كلية الاداب .

وكذلك منح خمس وعشرون جائزة أخرى لاصحاب البحوث والمقالات التحقيقات الصحفية الممتازة من بين طلبة وطالبات الكليات المختلفة .

هذا وينتظر أن يعلن فى أوائل العام الجامعى شروط المسابقة للعام الجديد بين الجامعات المصرية .

ويرى فى الصورة الدكتور هيكل واعضاء لجنة التحكيم



اعرفى زميلاتك

- ◆ **الانسة سناء فتح الله**
- ◆ **بالسنة الثانية بقسم الصحافة**
- ◆ **تهوى قراءة الادب الانجليزى**
- ◆ **تعمل فى قسم البحوث بدار أخبار اليوم**
- ◆ **أمنيتها أن تصبح صاحبة دار صحفية كبرى .**

◆ أقيمت مسابقة بطولة جامعات الولايات المتحدة فى العاب القوى ، وكانت نتائجها غذاء دسما للجنة اختيار الفريق الامريكى الاولمبى .. وقد حطم كثير من الجامعيين أرقاما محلية ودولية قياسية ، واختير فعلا عدد من هؤلاء الجامعيين لتمثيل أمريكا فى دورة ملبورن الاولمبية .

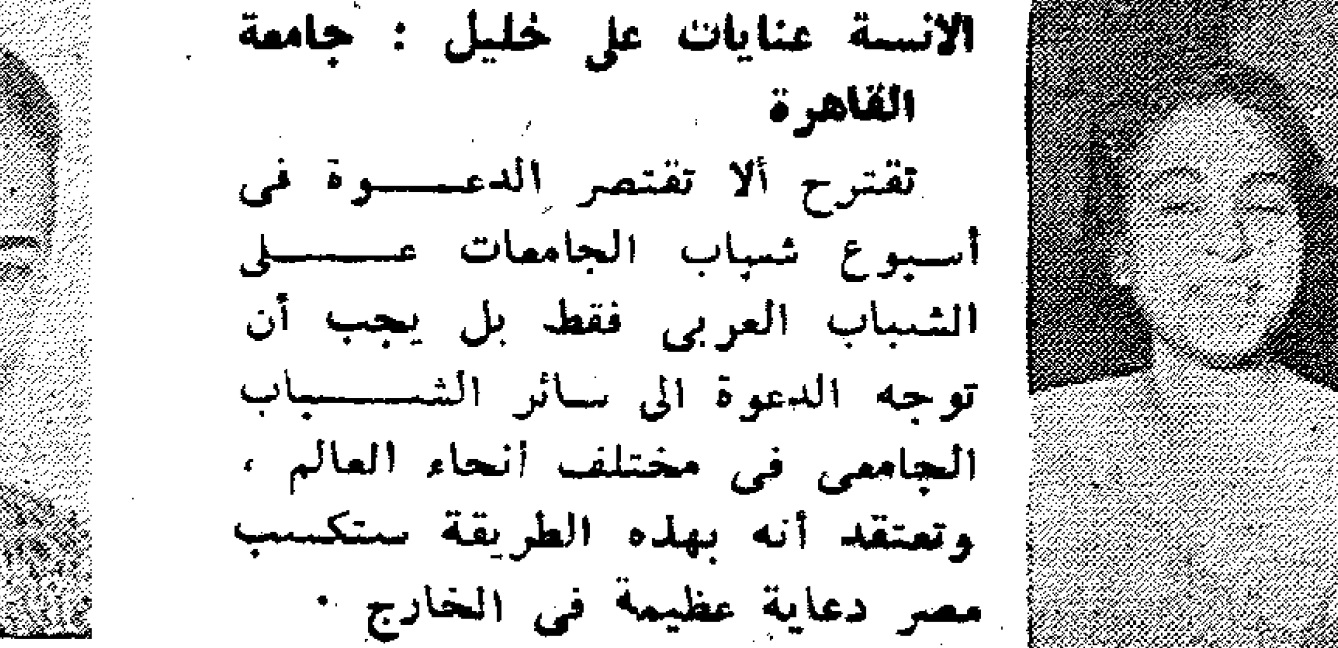
◆ تتراوح سن الجامعيين ، الذين سيمثلون أمريكا فى الدورة الاولمبية بين سن السادسة عشرة والثامنة عشرة .

◆ يعتبر ميدان الجامعات فى الولايات المتحدة أخصب منهل لابطال أمريكا والعالم فى العاب القوى والسباحة : ولا يقل نشاط ونتائج الطالبات فى هذه الجامعات عن نشاط ونتائج الطلبة .

◆ أغلبية أبطال اليابان الاولمبيين من طلبة الجامعات ، وقل أن تجد بطلا بارزا غير جامعى

نحن نقترح

تظهر تحت هذا العنوان كل شهر الاقتراحات والاراء التى ترد الينا .. وبنت النيل تعلن ترحيبها بكل اقتراح وتعد بنشره ما دام فى حدود القانون والنظام .. ونرجو ان ترفق بالاقتراحات صور أصحابها لنشرها بجانب اقتراحاتهم ..



الانسة عنايات على خليل : جامعة القاهرة

تقترح ألا تقتصر الدعوة فى أسبوع شباب الجامعات على الشباب العربى فقط بل يجب أن توجه الدعوة الى سائر الشباب الجامعى فى مختلف انحاء العالم ، وتعتقد أنه بهذه الطريقة ستكسب مصر دعاية عظيمة فى الخارج .



الانسة عليه محمد على : جامعة القاهرة

تقترح أن ينشأ ناد بكل كلية يجمع بين جميع وسائل التسلية ويظل مفتوحا طوال العطلة الصيفية حتى لا تنقطع الصلة بين الطالبة وزميلاتها .



خطاب الشهر

يقول زوجي أنني دائما أقابله بالتبويز والتكشير وأن هذا الامر يحيره لانه لا يرى سببا داعيا لذلك فهو يريد – كما يقول – أن يجعلني أسعد زوجة ولكني لا أمكنه من ذلك من كثرة التبويز.

فاسأليه عن السبب المباشر لهذا التبويز اسأليه لم السهر فى الخارج لساعة متأخرة من الليل، ولماذا الشخط بدون أى سبب ثم اسأليه لماذا لا ينتظر قليلا لاتمكن من سماع مايريده فاذا ماastوضحته ما يريد ثار وأرغى وأزبد •

انه يعامل الجميع في المنزل معاملة الخدم ولا ينظر الى كربة منزل ولا كشريكة حياته انه انسان كتوم لا أود أن أصفه بأكثر من ذلك انني أساعده فى حل مشاكله وهو يداريها عني كيف أضحك لانسان أشعر شعورا حقيقيا بأنه يهينني أمام الاهل والاصدقاء •• انني أعيش معه لاجل أطفالى الصغار الذين هم فى حاجة لرعايتي وحناني •

أنا لا أريد منه الا الاعتراف بحقوقي كزوجة فيحترمني ويشعرني بحنانه ويعرف مقدار زوجته وعند ذلك تذهب « تبويزتى » كما يقول وأشعر با لسعادة حقا •

ن•ع•١ – الزيتون

بنت النيل – تألمت عند قراءة خطابك لا عن اساءة زوجك اليك فقط بل على الاخص لما قرأته بين سطوره من حب يربط بين قلبيكما • وفى الواقع أن الامر لا يخرج عن سوء تفاهم بينكما نتيجة لاختلاف طباعكما وبعض من الكبرياء يخفي وراءه قلبا كبيرا عند كل منكما •

وأساس مشكلتك هو عدم محاولة أى واحد منكما فهم الاخر والوصول الى هذا التفاهم ليس أمرا – سهلا – ويتطلب كثيرا من اللباقة والصبر والايمان• وهذه الصفات تتحلى بها المرأة فهى العنصر الحنون فى الاسرة •

فابدىء أنت بالخطوة الاولى وحاولى تقريب المسافات بينك وبين زوجك فان فى ذلك تلطيفا للجو وتبديد ما فيه من سحب •

حاولى ادراك رغباته بسرعة وفهم افكاره حتى قبل أن يتكلم فالرجل ما هو الا طفل كبير اذا ماعومل بسياسة استعمل كل ما عنده من ذوق للرد بالمثل•

كونى مرحة حتى ولو أساء اليك فالمرح من اجمل طباع المرأة ومن أهم عناصر جاذبيتها • والمهم فى كل ذلك ان تكونى صبورة حتى تصلى لهدفك وثقى تماما أن انتصارك فى هذه المعركة سينسيك كل ما تشكين منه وستصبحين من أسعد الزوجات واعلمى أن السعادة لا يمكن تحقيقها وتذوقها الا بعد كفاح سواء طال أو قصر •

فكرة هائلة

يسرني أن أكتب لسيادتك وأنا أعلم تمام العلم أنك تفخرين دائما بكل مصرية تقتحم ميدان الحياة العامة وتساهم بمجهودها فى بناء صرح هذا الوطن أدبيا واقتصاديا•

لدى يا سيدتى مشروع أعتزم تنفيذه بأمر الله تعالى وهو فضلا عن انه مشروع مثمر فانه سيساهم الى حد ما فى التغلب على الازمة فى ناحية من نواحى التموين كما أن حكومة الثورة تشجع دائما مثل هذا العمل وتنادى به الاذاعة دائما فى (ركن الريف) •

هذا المشروع هو اقامة مزرعة نموذجية حديثة لتربية الدواجن فى احدى ضواحى الاسكندرية الا أنى قد أحتاج الى مبلغ ألف جنيه أود اقتراضها من بنك الائتمان العقارى الذى أنشىء حديثا لمثل هذه الاغراض أو بنك التسليف الزراعى والتعاونى أو أى جهة أخرى لها فروع أو وكلاء بالاسكندرية يمكننى أن أقترض منها وعندى الضمان العقارى الكافى لمثل هذا المبلغ بمدينة شبين الكوم – منوفية



وكل مساعدة أرجوها من سيادتك فى هذا السبيل هى اخبارى عن أفضل جهة يمكننى أن ألجأ اليها لاقتراض هذا المبلغ وما هى شروط الاقتراض اذ أن البنوك التى ذكرتها ليس لها أى فروع أو مكاتب استعلامات باسكندرية وما هى الاجراءات التى قد تتبع فى مثل هذه الحالة وهل يمكننى تحرير طلب الاقتراض وارساله للبنك وتكملة الاجراءات التى تسبق الصرف وأنا بالاسكندرية ان لم يكن للبنك فروع أو وكلاء بالاسكندرية وان كان له فروع أو وكلاء بالاسكندرية أرجو ذكر عنوانها – كما أرجو ألا تبخل على بنت النيل بنصائحها الغالية التى قد تنفعنى عند القيام بعبء هذا المشروع والذى ان تم باذن الله فسوف يكون مفخرة لكل سيدة مصرية •

ح•١•ع•١•
مشتركة ببنت النيل

بنت النيل – ان مشروعك مفخرة لكل سيدة مصرية وهو ان دل على شىء فانه يدل على تقدم المرأة المصرية وشعورها بكيانها كعضو عامل فى مجتمع يتطور من يوم لاخر بسرعة فائقة •

ويمكنك اقتراض المبلغ اللازم لك من أحد (البنوك العقارية) ولها فروع بالاسكندرية يمكنك الاستدلال عليها بكل سهولة • وعليك ان تتصلى بالمختصين فى هذه البنوك وتشرحى لهم مشروعك وما يلزمه من مال للقيام به وبيان ما عندك من عقارات بيانا دقيقا لضمان المبلغ الذى تودين اقتراضه وسيرشدونك للاجراءات الواجب عليك اتخاذها للحصول على القرض المطلوب •

وتسهيلا لهذه المهمة نقول لك ان بنك (التسليف العقارى المصرى) يقدم الان سلفيات على عقارات ومركزه الرئيسى بمصر فى شارع المشهدى المتفرع من شارع قصر النيل بالقرب من ميدان مصطفى كامل كما ان جميع شركات التامين تقدم أيضا سلفيات على عقارات •

فاذا تعذر عليك الان عقد سلفة بسبب طول الاجراءات فانى انصحك بالبدء فى مشروعك صغيرا بأى مبلغ صغير ومع مرور الوقت يكبر المشروع شيئا فشيئا بنماء الدواجن وتناسلها •

لقمة هنية ••

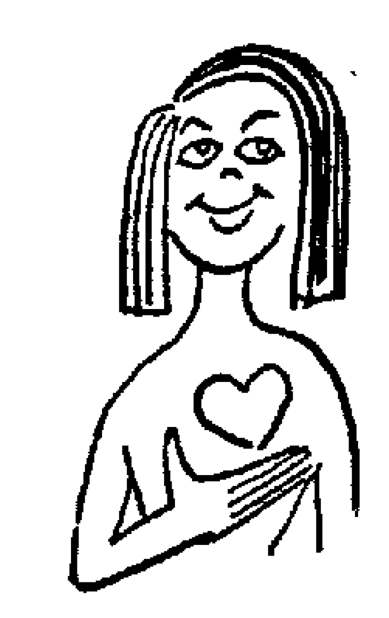
ولدت سنة ١٩٢٩ لوالد لم يملك من حطام الدنيا الا مرتبه ورزق بعدى بثلاثة أولاد أخرين وكان جل همه أن يرى أولاده وقد حصلوا على قدر من الثقافة يكفل لهم عيشة أنعم مما عاشها هو وكنت برغم صغر سنى أشعر بهذا الامل ولكن القدر لم يمهله فاختطفه منا •• وأنا أكبر اخوتى لم أبلغ الحادية عشرة بعد وكنت قد حصلت على الشهادة الابتدائية ولن أقص كم قاسينا وكم تعذبنا وكم جعنا وكم تعرينا ولكنى سأعرض عليك بايجاز ما حققته فى سبيل تحقيق أمل والدى • خرجت من المدرسة وبحثت عن عمل أى عمل من صبى فى ورشة الى كاتب يومية فى احدى المصالح وهكذا علت اخوتى الواحد بعد الاخر وبعد خمسة أعوام عاد حنينى الى الدراسة فالتحقت بالمدارس الليلية ثم الجامعة وحصلت

على بكالوريوس تجارة وعينت في وظيفة لا بأس بها أما عن اخوتي فقد فعلت المستحيل لهم فالتحق احدهم بكلية الهندسة والاخر بالزراعة والثالث في التوجيهية وكل نضالي هذا في صمت رهيب. حتى رأيتها واحببتها وكما شقيت في حياتي شقيت في حبي بضآلة راتبي الذي لا يكفي لرعاية اخوتي ورعاية حبي بعد الزواج . وهكذا خطبتها واتفقنا على الزواج ...

ارجوك أن لا تحاولي أن تنصحيني بالانتظار فان تعذيب مثلي اذا أحب يشبه انفجارا مروعا ولا يمكن أن اتخلى عن خطيبتي ولا عن اخوتي وما أرجوه هو ان تساعديني بايجاد عمل اخر لى بعد الظهر .

عبد العزيز ٠ى
شارع احمد حبيب بشبرا

بنت النيل - ان كفاحك في سبيل تهيئة العيش لاخوتك وتعليمهم لتحقيق أمل والدك يستحق كل تقدير وثناء فاستمر في هذا الطريق واكمل الرسالة التي بدأتها والذي تخطى كل هذه العقبات واحتمل كل هذه الصعاب يستطيع ان يواصل كفاحا اخر في السعي للحصول على عمل ... ومجلة «بنت النيل» ستحاول ايجاد عمل لك حتى يمكنك أن تسعد اخوتك وتسعد بخطبتك وقد نشرنا في باب (البحث عن العمل) اسمك لمساعدتك في الحصول عليه ولا مانع من أن تتزوج من الان وتسكن زوجتك معكم ما دامت



تحبك اذ على رأى المثل (لقمة هنية تكفي مية) ان على خطيبتك واجبا خطيرا.. عليها أن تعينك في مواصلة تعلم اخوتك ومنهم الان من قارب نهاية التعليم وعليها أن تحتمل معك المدة الوجيزة الباقية لتخرج اخوتك وبذا تكون قد ساهمت بقدر كبير في اسعادهم واسعادك بهم .

الله معك

انا من قارئات (بنت النيل) وأنا فتاة بائسة في سن السابعة عشرة من عمري ووالدتي معوفاة فقدت أحدى عيني منذ طفولتي والان اذا مررت في الطريق أسمع الناس يقولون لى ياحوله حتى ،قاربي وأهل المنزل ومنذ قريب شعرت بالتهاب في عيني فتوجهت الى الدكتور فقال لى ان عينك لازم تنشال وأنا الان في حزن وبكاء شديد فهل أتخلص من الحياة ..

ارجو أن ترشديني يادكتورة وانا أرسلت هذا الخطاب لتنقذيني مما أنا فيه .

غ٠م٠ع
بالاسكندرية

بنت النيل - بادري باستشارة اخصائي اخر في أمراض العيون ،



فالعملية المشار اليها ليست بسيطة بحيث تنقذين لرأى واحد ربما كان مخطئا وكانت حالتك في الواقع لا تستدعي الا علاجا لازالة ما بعينيك من التهاب بواسطة الستربتومايسين او البنسلين أو خلافه لان محررا ببنت النيل كانت حالته مثل حالتك تماما ولكنه شفى بواسطة حقن خاصة لدى جراح العيون المشهور الدكتور على مرتضى بشارع ٢٦ يوليو رقم ١٨ب فاتصلي بنا او اتصلي بالطبيب المذكور ولا تتشاءمي مهما كانت الظروف . ولو قدر الله عليك بازالة عينك فاذعني لامره ولا تيأسي من الحياة . واعلمي ان الحياة مليئة بأمثالك ومنهم ومنهن من خلدأو سيخلد التاريخ اسماءهم وكانت قسوة القدر عليهم هي السبب الاول في نجاحهم وارتقائهم سلم المجد ، ان هيلين كيلر فاقدة حاسة النظر والسمع والكلام ومع ذلك من منا لا يعرفها ويعجب بها انها وصلت الى قمة المجد بالصبر والايمان والكفاح ، آمني وكافحي واياك ان تفكري في التخلص من الحياة .. وبنت النيل دائما في خدمتك في كل عقبة تقابلك ايا كانت .

الحب والغيرة

هو قريب لى وزميل اخي في الشغل يتردد علينا بصفته قريب العائلة وفي بعض الاحيان اسلم عليه حينما يكون مع والده وهو موظف محترم من عائلة محافظة وتقدم لوالدي يطلب يدى فرفض لاني صغيرة وقال له تقدم بعد عامين حتى أكبر والان وقد مضى العامان وتم عقد القران وعلمت انه يحبني حب العبادة الا أنه يناديني (بياحبيبتي) وكثيرا ما أسمع منه كلمات الغرام والهيام وهذا كل يوم كأنه اسطوانة وأكثر من هذا انه يقبل يدى بمناسبة وبغير مناسبة وكثير ما يقول لى سأجعلك أسعد زوجة سننجب أكبرعدد من الاطفال

أنا أحبه جدا ولكني لا أظهر حبي له كما يفعل هو . هل أظهر له حبي وأقول له كلمات الغرام مثل ما يقول لى ؟ والذي يضايقني هو أنه لا يغير على مع اني أغيرعليه ولا أظهر غيرتي . فاذا خرجت لا يسألني أين كنت أو مع من واذا خرجت بفستان شفاف لا يمنعني من لبسه بل أهداني بفستان شفاف .

والمشكلة الثانية هي: انه لا يأخذ رأيي في أي شيء بل يستشير أخته التي تصغره بثماني سنوات مع ان سنها مثل سني ومع ذلك يغير عليها غيرة شديدة ويقولون ان الغيرة عنوان الحب فهل هو لا يحبني وكلامه هذا عن الحب والبيت السعيد مجرد كلام واذا كان يحبني حقا لماذا لا يغير على ولماذا لا يستشيرني في أموره وهل اذا تم الزفاف سيفتر حبه لى كما يقولون. دبريني بربك انها مشكلة كبيرة.

س٠ج٠ع الاسماعيلية

بنت النيل - المشكلة الكبرى هي شدة غيرتك حتى من شقيقته وعدم سؤالك اين كنت ومع من لا يعني عدم محبته لك بل ثقة بك ... ويكفيك برهانا على حبه لك انه انتظرك سنتين كرغبة والدك وعدم اهتمامك به والاكتفاء بالاصغاء الى كلماته الغرامية دون أن تظهري له شعورك برغم حبك له هو الذى دفعه الى الالتجاء لاخته وأخذ رأيها في كل شيء كعادته قبل الخطوبة . والرجل كالطفل يألف من يحنو عليه فاظهري له حبك وحنانك ولكن بدون اندفاع واهتمي بشئونه ايا كانت ولا تصدقي ان الزفاف يفتر العاطفة بل على العكس يزيدها قوة .. لا تنسي ان تلبسي له الفستان الشفاف هديته اليك .

البحث عن العمل

(بنت النيل) تساعدك في الحصول على العمل بنشر طلبك مجانا في هذا الباب خدمة لك ولاصحاب الاعمال

* * *

عبد العزيز ابراهيم يوسف : بكالوريوس تجارة شعبة محاسبة
١٠ ش أحمد نجيب شبرا مصر نهاية الترعة البولاقية

نهى عبد الوهاب : حاصلة على التوجيهية تطلب عملا كتابيا .
١٣ ش بونابرت مصر الجديدة

سميرة شفيق : حاصلة على التوجيهية ترغب في العمل كسكرتيرة او اى عمل كتابى .
١٣ ش بونابرت - مصر الجديدة

فاروق على عبد الحافظ : حاصل على اتمام الدراسة الثانوية القسم الخاص يعرض نفسه للعمل
١٦ ش محمود النقراشي بالجيزة

ليلى لويس جرجس : تطلب عملا أثناء اجازة الصيف منقولة الى السنة الثانية بالقسم العلمى
٢١٥ ش شبرا مصر بالقرب من تفتيش الرى

انسة أ٠م : تحمل التوجيهية - تريد عملا كتابيا .
نرجوك ياأنسة أن ترسلى لنا عنوانك بالكامل

انسة م٠م٠ : تحمل التوجيهية تريد عملا كتابيا .
نرجوك ياأنسة توضيح عنوانك ليسهل على أصحاب الاعمال الاتصال بك .

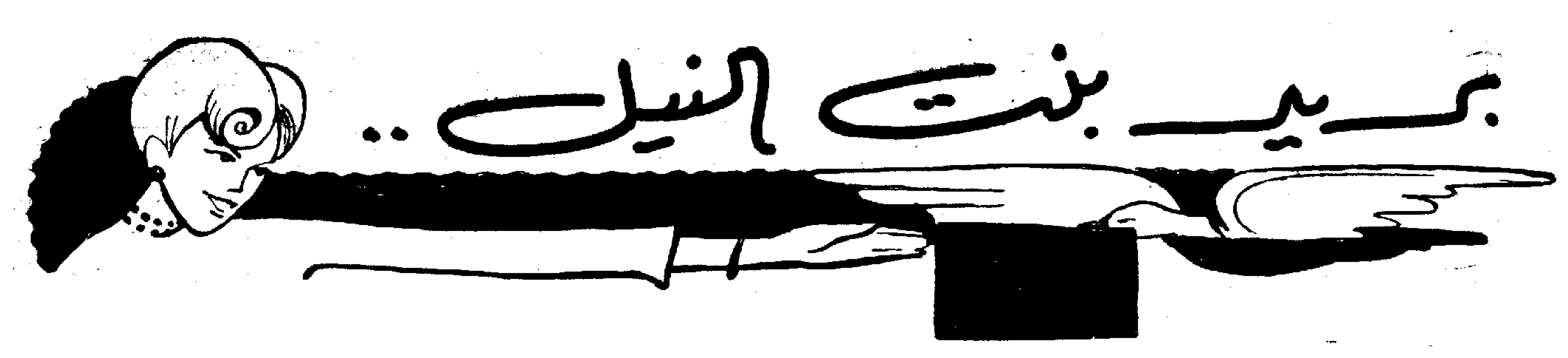
انسة نور محمد على - تجيدالعربية وتتكلم الانجليزية .
حارة قواديس رقم ٧ عابدين

مدام كلير نخله ١٨ ش بن بناته شبرا تجيد الفرنسية والانجليزية اشتغلت ٩ سنوات في فنادق سميراميس وأسوان والاقصر تطلب عملا مماثلا

فتحية الحسيني - ٦٥ ش رياض باشا حلوان - تتكلم الانجليزية **والالمانية مع اجادة العربية نطقا** وكتابة على الماكينة تطلب العمل بمكتب أو مؤسسة أو تليفون

الانسة فاطمة عبد الفتاح حاصلة على التوجيهية تجيد العربى والانجليزى والفرنساوى-
ش ابن عباد الانصارى ٢٢ حارة الزرقاني - العباسية

الانسة منجا عزيز : تتكلم عربى تكتب عربى جيدا على الماكينة وانجليزى جيدا وفرنساوى ببطء
٢٤ ش البكرى حارة أنجا هانم شبرا





يرد على الاسئلة الدكتور ابراهيم عازر

مدام س ٠ ص ـ الزيتون :
استعملى أقراص Dicalets Abbott قرص قبل الاكل ٣ مرات يوميا مع حقن Atral B 12 العضلات يوميا لمدة ١٨ حقنة ٠

آنسة زينب عطية ـ المنصورة :
تطلب علاج لخشونة جلد يديها٠
احذرى من استعمال صابون به صودا كساوية ٠ ودلكى يديك فى المساء قبل النوم بكريم Citroneige

س ٠ سالبى ـ اسكندرية :
أصيبت بحروق فى يديها وذقنها منذ الطفولة وتسأل عن جراح تجميل مشهور ٠
اتصلى بالدكتور ميشيل فهمى بشارع شريف بالقاهرة ٠

ز ٠ ع ـ قويسنا :
لم نتمكن من فهم رسالتك لرداءة خطها فنرجو ارسال خطاب آخر يكون أكثر وضوحا حتى يمكن معرفة مرضك بالضبط ٠

قارئة ريفية بالدقهلية :
تسأل عن سبب كتمان الدم فى يديها ورجليها وتشعر ببرودة فى بطن رجليها وعن علاج لرموش عينيها ٠
استعملى نقط Fluxine ٢٠ نقطة فى نصف فنجان ماء بعد الاكل ٣ مرات يوميا مع أقراص Bristacycline Capsules قرص واحد كل ٦ ساعات ٤ مرات يوميا ليلا ونهارا ٠

السيدة لطيفة ٠ ف ـ حلوان :
تشكو من سقوط شعر رأسها بعد الولادة والرضاعة ٠
استعملى حقن Atral B 12 فى العضل يوميا حقنة لمدة ١٨ يوما مع دواء Bioferrin Hoechst ملعقة كبيرة بعد الاكل ٣ مرات يوميا ٠

آمال ٠ م ٠ م :
تطلب دواء لنمو الصدر وزيادة الطول والوزن وازالة الشعر من وجهها ٠
استعملى حقن Hormogland Richter Female حقنة فى العضل كل ٣ أيام مع حقن Pancebrin سنتيمتر ونصف فى العضل يوميا



البائسة تحية٠ م :
تسأل عن اخصائى لتجميل الوجه لعلاج التشويهات الموجودة فى وجهها ٠
يمكنك الاتصال بالدكتور ليفى لينز بشارع الانتيكخانة بجوار جروبى ٠ وكذلك بالدكتور ميشيل فهمى ٣٦ شارع شريف باشا بالقاهرة ٠

القارئة نوال٠ ع٠م :
لعلاج الهرش فى ساقيك وذراعيك استعملى مرهم كبريت عمود أما عن الكسرة التى فى شعرك فدلكيها يوميا كل صباح ولمدة ٣ شهور بكريم BIORENE فتزول الكسرة تماما ٠

القارئة المستديمة عنايات٠ع٠ع٠ ـ بنى سويف :
الاشياء التى تطلبينها ثمنها كالآتى :
سبراى نت ثمنه ١٠٠ قرش ٠
سترويننج ثمنه ٣٥ قرش ٠
فيتابوانت ثمنه ٢٥ قرش وهى موجودة فى مخازن أدوية دلمار بشارع ٢٦ يولية وميدان مصطفى كامل ٠
أما عن كريم بلينشنج اليزابث اردن فهذا الصنف فعلا غير موجود بالسوق هذا الشهر ويمكن استعمال بدلا منه Velvet Cream اليزابث اردف وهو ثمنه ١٨٠ قرشا وموجود عند محلات شيكوريل ومحلات فريال بشارع ٢٦ يوليو بالقاهرة فيمكنك الاتصال بهذه المحلات وسوف يرحبون بارسالها اليه عند طلبها ٠

انسة سميرة ٠٠ غزه :
تطلب علاجا لسقوط رموش العين وخفة شعر الحواجب ٠
استعملى مرهم Terramycine Eye Ointment وضعى منه ٣ مرات فى اليوم على الرموش أما لكثافة الحواجب دلكى الحواجب كل ليلة بقليل من زيت الخروع٠

الحائرة ف٠س٠ج٠ غزه :
تشكو من ظهور حبوب على جبينها، ووجهها وتشكو من صغر الثديين ٠
ضعى على هذه الحبوب كل ليلة Brestacychine Skin Ointment
أما لكبر الثديين فاستعملى سائل Sanua lotion Anna Paula وتطلبيه من معهد التجميل العلمى ٣٧ شارع عبد الخالق ثروت بالقاهرة وطريقة استعماله موجودة داخل العلبة ٠

الاجابة الصحيحة

١ ـ مانيلا ٠
٢ ـ الكارتة
٣ ـ بورما
٤ ـ كولومبو ٥ ـ الهند

شئون المنزل

سوسو بسوهاج :
تسأل عن كيفية تلميع طقم سرفيس صينى تغير لونه الى اسود مع انطفاء بريقه وظهر به بعض الخربشة . لازالة السواد الموجود على السرفيس ادعكيه أولا بكاربونات الصودا على الناشف ثم ادعكيه بعد ذلك بسائل براسو يرجع الى حالته الاولى .

مشتركة من الصعيد :
لم استطع قراءة سؤالك الاول لرداءة الخط أرجو ان تكتبيه واضحا . أما عن نوع الزهور التى توضع فى الصالون فالافضل استعمال الورود أو الازهار الطبيعية فى تزيين الصالون فهى أفضل من الصناعى . أما التطريز على ملايات السرير فيتوقف ذلك على حسب رغبتك وذوقك فأحيانا تطرز الملايات بالخيوط الملونة لون واحد أو أكثر . وأحيانا تطرز بالخيوط البيضاء . والافضل طبعا عند استعمال الالوان فى التطريز أن تكون قليلة أو ذات لون واحد فقط

ز. ع مصر الجديدة :
تسأل عن كيفية غسل بلوزة كريب دى شين بيضاء مطرزة بغرزة الظل باللون الابيض . الكريب دى شين الابيض يصفر عادة من كثرة استعمال الصابون ولا سبيل لاصلاح اللون اذا اصفر . ولاحظى مستقبلا عند غسل الكريب دى شين ان تغسليه فى ماء دافىء وصابون مبشور أومو بشرط ان تكون كمية الصابون قليلة ثم اشطفيها فى ماء دافىء ثم فى ماء بارد واعصريها واستعملى الخفة والضغط الخفيف فى مراحل الغسل والشطف . ثم انشريها لمدة قليلة واكويها وهى منداه بمكواه متوسطة الحرارة . ويمكنك اعادة اللمعة الطبيعية بان تضعى فى ماء الشطف البارد قليلا من الاسبرتو الابيض .

القارئة نوال . ع . م :
لديها فستان أورجاندى أبيض، به نقط قطيفة سوداء تريد غسله. اغسليه فى البنزين ولاحظى ان تكون هذه العملية بعيدة عن أى نار أو حرارة . ثم اشطفيه فى بنزين نظيف واعصريه جيدا ثم لفيه فى بشكير أو ملاءة حتى يتخلص من كل ما به من بنزين ثم علقيه فى مكان طلق الهواء حتى تزول الرائحة تماما ـ أما ألوان فساتين الصيف هذا العام . فهى الالوان الفاتحة والاقمشة المشجرة القابلة للغسيل .. السؤال الآخر فى بريد التجميل .

بين المحررة والقارئات

القارئة اليائسة بالاسكندرية :
المحررة ترجوك ان ترسل اليها رسالة أخرى أكثر ايضاحا لنستطيع فهم الاسباب التى دفعتك الى هذا اليأس القاتل .. والى ان تصلنا رسالتك ونرد عليها .. نرجو العدول عن مشروع هذا الانتحار السخيف .. ان مشاكل الدنيا كلها و ... لا تساوى ان تفديها بظفر واحد .. فالحياة أغلى ما نملك.. وأنت شابة وأمامك مستقبل طويل .. عيشى حياتك كاملة وفى كل يوم يمضى .. سيزيد حبك للحياة

الام الحائرة بدمنهور :
تشكو تصرف خاص لابنتها التى فى سن المراهقة .. وتطلب استشارتنا ..

«المحررة» : أملنا رسالتك الى طبيب بنت النيل .. وستجدين اجابته عليها فى بريد الاطباء بالعدد القادم .

الاستاذ م. ا محام بالمنيا :
يسأل عن الاسم الكامل لمحررة باب القضايا ببنت النيل وهل هى حقوقية ؟

«المحررة» : أما عن اسم محررة باب القضايا .. فليس من شأنك .. أما عن مؤهلها .. فيمكنك ان تطمئن انها زميلة لك .. محامية.

السيدة ف. و. تقول :
أنا سيدة فى الخامسة والثلاثين من عمرى ، ظهرت بوجهى بعض التجاعيد . وقد قرأت فى مقالكم « الهرمونات والشباب » بعدد نوفمبر سنة ١٩٥٥ عن دواء «الايستروجين» وأثره فى ازالة التجاعيد، واكون شاكرة لو تفضلتم بالاجابة عن أسئلتى هذه :

١ ـ هل يصح استعمال هذا الدواء قبل سن الاربعين وفى أى الاجزاخانات أجده لانى بحثت عنه فى كثير منها فلم اجده .

٢ ـ أى طبيب استشيره فى الجرعات أمراض نساء أم باطنى أم جلدى ؟

٣ ـ كيفية الاستعمال وهل دهان « بروكسين » هو الايستروجين لتشابه الاسمين أم ماذا ؟ وبأى شىء تنصحيننى

أجيبينى على صفحات مجلتكم أو ردا على المنزل وأكون شاكرة جدا .

فيفى واصف

المحررة :
لا تعطى الهرمونات الا بعد استشارة اخصائى فى الغدد .



كيف أحبها وسعى للزواج منها ؟!!

عن بيجي مات
تعريب الاميرالاى
عبد الفتاح ابراهيم

كانت تزعم لكل فرد أن أمر الرجال لا يعنيها .. فاذا كانت صادقة فى هذا فكيف يمكن أن تتوافر لها هذه الدراية بأخلاقهم ؟...

كان يوما دافئا من أيام الربيع عندما جلست سوزان أو مالى فى أشعة الشمس على الدرجات الرخامية أمام باب منزلها تطلو أظافر يديها بصباغ ذى لون أحمر زاه .. وكانت فى جلستها الهادئة مسترخاة .. تنظر الى اصابع يديها الجميلة باعجاب .. كانت قد وثبت الى سن الشباب والنضوج واكتملت أنوثتها الحلوة .. وكان من حقها أن تعجب بجسمها الجميل .. فان صاحب الحاجة اول من يحب أن يعجب ان يعجب بها ..

ولعل أحلامها سارت بها طويلا .. لانها فجأة تخلصت مما يدور برأسها لترقب دانى أوشيا قادما فى الطريق نحو المنزل وقد بدت فى أعطافه ثقته بنفسه على الصورة التى كانت تعرفها منذ سنوات قبل رحيله للدراسة فى انجلترا ..

وصاح دانى عندما بات على قيد خطوات منها ..

ــ هالو سوزى

واغمضت سوزان احدى عينيها من أشعة الشمس ومدت يدها وهى تهمس :

ــ اذن فقد عدت الى الوطن ثانية ..

وامسك دانى بيدها ثم اجتذبها بسرعة فأوقفها على قدميها وقبل أن تفكر فيما يمكن أن يحدث كان قد ضمها الى صدره وقبل شفتيها بعنف وشدة .. وكل ما فعلته هو أن ضربته بأصابع يدها على وجهه .. وكما كان يحدث قبل أربع سنوات طوال تركا معا المنزل وانحدرا فى الطريق نحو المدينة .. ودار دانى بوجهه نحو الفتاة وهو يقول :

ــ انى اسف يا سوزى لقد كنت أظن انه من حقى أن أقبلك سيما وانى أراك قد بلغت سن الشباب فضلا عن هذا فان صداقتنا تزيد على نصف عمرى ..

وصمتت سوزان لم تنطق بحرف واحد وتابع دانى حديثه :

ــ ثم انك قد تغيرت يا سوزى تغيرت بدرجة كبيرة انى لا أزال أذكر كيف كنت تمسكين بطرف الحبل بين أسنانك وتسيرين ورائى كما تسير العنزة الصغيرة ، لقد كان بودى يا سوزان أن تظلى فى الخامسة عشرة من عمرك كما كنت يوم ذهبت أنا الى اكسفورد .

وهزت سوزان رأسها

ــ أحيانا أكون أنا كما كنت فى الخامسة عشرة بالنسبة لبعض الناس ..

ــ اطلاقا . لا .. وحتى عندما كنت أكتب اليك هذه الرسائل من اكسفورد كنت أظن انى لا أزال أكتب للصبية التى تركتها ورائى ولهذا لم أتوقع ردا لها .. وأنت شخصيا لم تكتبى لى ..

وبقيت سوزان صامتة .. ثم تابعا سيرهما كما كانا يفعلان من قبل حتى وصلا الى النهر فاستندا الى الحاجز الحديدى وراحا يرقبان المياه ، كانت قد بدأت تمطر رذاذا ولكنهما بقيا فى مكانهما وقد وقفت سوزان لا الى جانبه ملتصقة .. كما كانت تفعل من قبل بل بعدت عنه أكثر من ياردة واحدة .

ودار دانى برأسه نحوها ..

ــ أظنك مرتبطة بالزواج برجل ما ..

ــ لا .. الواقع أن أمر الرجال لا يعنينى .. لقد لاحظت أن كل الفتيات عندما تكمل أنوثتهن فانهن يفكرن فجأة فى أن لهن غرضا واحدا فى الحياة .. هذا الفرض هو أن يتصيدن زوجا ..

وضحك دانى مقهقها .. ولم تبد الفتاة أنها قد انتبهت الى ضحكاته قالت :

ــ اننى لست واحدة من هاته الفتيات اللاتى اشبههن بكلاب الصيد .. اننى أحب التمتع باستقلالى الشخصى وحريتى .. هل تفهم هذا جيدا ..

ولكن الذى حدث هو أن سوزان عندما هبطت من غرفتها الى الطابق الاول للعشاء كانت قد اصلحت من شعرها .. وعقصته خلف رأسها فى خصل ذهبية اللون .. ثم ارتدت ثوبا جميلا كان يبدى تكوين جسمها الجميل وان كان قماشه فى الواقع سميكا بالنسبة للجو الدافىء ..

وهمست أمها عند ما رأتها فى تلك الصورة :

ــ أظنك تنتظرين دانى هذه الليلة ؟

وهزت الفتاة كتفيها ..

ــ اننا سنتجول قليلا بعد العشاء .. هذا كل ما فى الامر

ولكن لم يكن هذا كل ما فى الامر .. فقد أطل القمر بنوره من السماء فى صورة حالمة من بين أغصان الاشجار ، وكانت سوزان ترفع عينيها الى وجهه وهى تهمس لنفسها أن الرجل قد بات أجمل صورة مما كان قبل أن يسافر لاستكمال دراسته .. وفجأة وهى فى غمرة تفكيرها أحست به يدير وجهها نحوه فصاحت :

ــ اياك ..

ولكن كان تحذيرها قد جاء متأخرا فقد احتضنها بين ذراعيه بقوة وضمها الى صدره بعنف ثم راح يقبلها فى شفتيها .. وقد طالت قبلته حتى أفزعتها ، على انه عندما أطلقها من بين ذراعيه همست فى صوت خفيض «مبدية سخطها» وفى اللحظة التالية كانت تصفعه على وجهه بقوة وللمرة الثانية فى يوم واحد ..

ونظر اليها دانى أوشيا كما ينظر الى امرأة فقدت عقلها .. ثم دار على عقبيه وسار بعيدا عنها .. ووقفت فى مكانها ترقبه .. وعندما خفت السحب وأطل القمر بضوئه من جديد كان الظلام قد احتواه ..

وجاء الصيف بعد انتهاء الربيع ولكن دانى أوشيا لم يرجع لزيارتها وذات مساء قالت مسز أومالى لابنتها :

ــ لماذا لا تحاولين الاتصال بدانى تليفونيا لسؤاله عما اذا كان يمكن أن يعيرنا بعض المقاعد لليلة الثلاثاء ..

ــ يمكنك أن تستعيرى مقاعد مسز تراسى .. ثم انها تقطن فى المنزل المجاور لنا

وكانت الاجابة عنيفة ، فصمتت الام ..

ومرت أسابيع .. وعادت الام من جديد تقول :

ــ سوزان .. لماذا لا تذهبين الى المدينة للقاء دانى وسؤاله عما اذا كان فى حاجة الى تذكرتين للحفلة الراقصة واذكرى له اننى رئيسة لجنة بيع تذاكر الحفلة .. وهذا العمل قد يكون جميلا منك لان الحفل قد أعد لمعاونة ملجأ الاطفال ..

وألقت سوزان على أمها نظرة عاجلة وهى تخرج الكلمات من بين شفتيها فى سكون ..

ــ أماه .. لقد قلت أكثر من مرة أنه لا فكرة لدى عن دانى أوشيا ولا عن أى رجل اخر ..

ــ سوزان .. انك قد تستطيعين أن تسرى عن نفسك بمثل هذه الاحاديث الماضية ولكن لا تقوليها لى .. ان دانى أوشيا أجمل شاب فى دبلن .. وكل الفتيات فى المدينة يتعقبن خطواته ولهذا لا يدهشنى أنه لا يجد لديه أى وقت ليفكر فى وجودك ..

وصرخت سوزان غاضبة

ــ وأنا لا يعنينى اذا ما كان دانى أوشيا يفكر أو لا يفكر فى وجودى ..

وتركت الغرفة مسرعة دون ان تكمل اعادة الطعام فى معاونة أمها كما تفعل كل يوم

ومر اسبوعان .. وفى صباح السبت جلست فى مكانها الهادىء على الدرجات الخارجية للمنزل تعمل فى نسج صديرية من الصوف .. واحست بالظل يغطيها فى جلستها وعندما رفعت عينيها .. وجدت دانى أوشيا منحنيا نحوها

ــ لمن تعدين هذه الصديرية ؟

– لى
– أها
والقى دانى بنفسه فى جوارها
– لقد ظننتك ستتصلين بى تليفونيا !
– ولم
– على الاقل لتقولى لى انك اسفة لمحاولة صفعى بيدك
– ومن قال لك اننى اسفة
– اها ..
ووقف الرجل ..
– حسنا لقد جئت لاطلب منك تلك الرسائل التى بعثت بها اليك من اكسفورد فاننى أشعر برغبة لمطالعتها من جديد ..
ورفعت سوزان عينيها الى وجهه
– اننى اسفة جدا .. فاننى لا أحتفظ اطلاقا بما يصلنى من رسائل ..

ولكن فى ذات الليله بعد العشاء جلست سوزان الى الارض فى حوار فراشها وقد وضعت الى جوارها صندوقا صغيرا يحوى لفافة كبيرة من الرسائل ، وراحت تقلبها بين أصابعها وتعيد مطالعتها وعلى الاخص تلك السطور التى خطت أسفلها خطوط حمراء ... وكانت حقا تستحق المراجعة ففى واحدة منها يقول :

« لماذا يا سوزى تضايق النساء الرجل حتى يرغمنه على الهرب لنفكاك منهن ، هذه فيليبس التى حدثتك عنها قد اصرت على أن تنسج لى صديرية من الصوف بغير أكمام ، وقد جاءت الى غرفتى ثلاث مرات للتأكد من ضبط العمل .. فلما انتهت من عمل الصديرية اصرت من جديد على أن تنسج لها كمين طويلين .. ومعنى هذا انها ستضايقنى من جديد » .

وابتسمت سوزان وهى تعيد الرسالة الى غلافها لتخرج برسالة جديدة كان قد رسمت بعض خطوط حمراء أسفل السطور التالية :

« ان ماجى تقول لى انها تدخر خطاباتى لها وتقول انها تغمض عينيها وقد وضعت هذه الرسائل تحت وسادتها .. على أساس أن هذا يبعث بالاطمئنان الى راسها وقلبها .. مسكينة ماجى هذه »

ولم تكن سوزان فى حاجة الى معاودة مطالعة الرسائل فقد كانت تحفظها عن ظهر قلب .. ومع هذا فانها عادت من جديد تعيد كل رسالة الى غلافها لتخرج برسالة جديدة لمطالعتها .. ولبثت كذلك بعض الوقت حتى توقفت امام رسالة كانت قد أشارت الى فقرة طويلة جاء فيها :

« لست اعرف لماذا تضع كل امرأة اقابلها نصب عينيها حديثا متماثلا هو الحديث عن الزواج ، ان النساء بغير حتى يوقفن الرجل اثناء سيره معهن فى الطريق لمشاهدة المعروضات فى واجهات الحوانيت وعلى الاخص المعروضات الخاصة بغرف النوم وثياب الزفاف ، ولكنى قد فهمت كل هذه الحيل .. والفلسفة الوحيدة التى اطبقها وانصح باتباعها وهو انه على الرجل أن يقبل كل فتاة من فمها ثم يهرب منها قبل أن تستفيق من احلام قبلته » .

وفى اللحظة التالية سمعت سوزان صوت أمها من الطابق الاول تصيح : سوزان .. التليفون انه دانى اوشيا يريد أن يتحدث اليك .

وأعادت سوزان الرسائل الى الصندوق الصغير ثم اسرعت الخطى الى الطابق الاول ، ولكن عندما وصلت الى مكان التليفون لم تكن مجهدة من سرعة سيرها .. بل راحت تتحدث فى سكون مستجمعة كل حواسها ...

وفى اللحظة التالية سمعت الام صوت ابنتها وهى تقول :
– اننى اسفة ياداني ولكنى مشغولة دائما فى مساء السبت ، ربما أستطيع الخروج معك فى ليلة أخرى .

وجلست الام على المقعد وهى غاضبة .
– ولكن انت تعرفين انه لايوجد ما يشغلك انك حمقاء يا صغيرتى ويجب أن تفكرى فى غدك عندما تتقدم بك الايام وتعتبرين عانسا بغير زوج .

ولكن بعد ثلاثة شهور عندما انتقل العالم من الصيف الى الخريف زفت مس سوزان أومالى الى دانيال جليترون اوشيا ، وفى حفل الاستقبال عندما انتهت كل الفتيات من تقبيل العروس وقد وقف زوجها معجبا بها وقد أحاط خصرها بذراعه .. التفت الرجل الى زوجته الجميلة يهمس لها :
– ان شيئا واحدا يدهشنى وأود أن أفهمه يا سوزى .. هو كيف تعلمت هذا الاسلوب الذى استطعت به امتلاك قلبى وارغامى على الزواج منك وانا لم أكن افكر اطلاقا فى الزواج ..

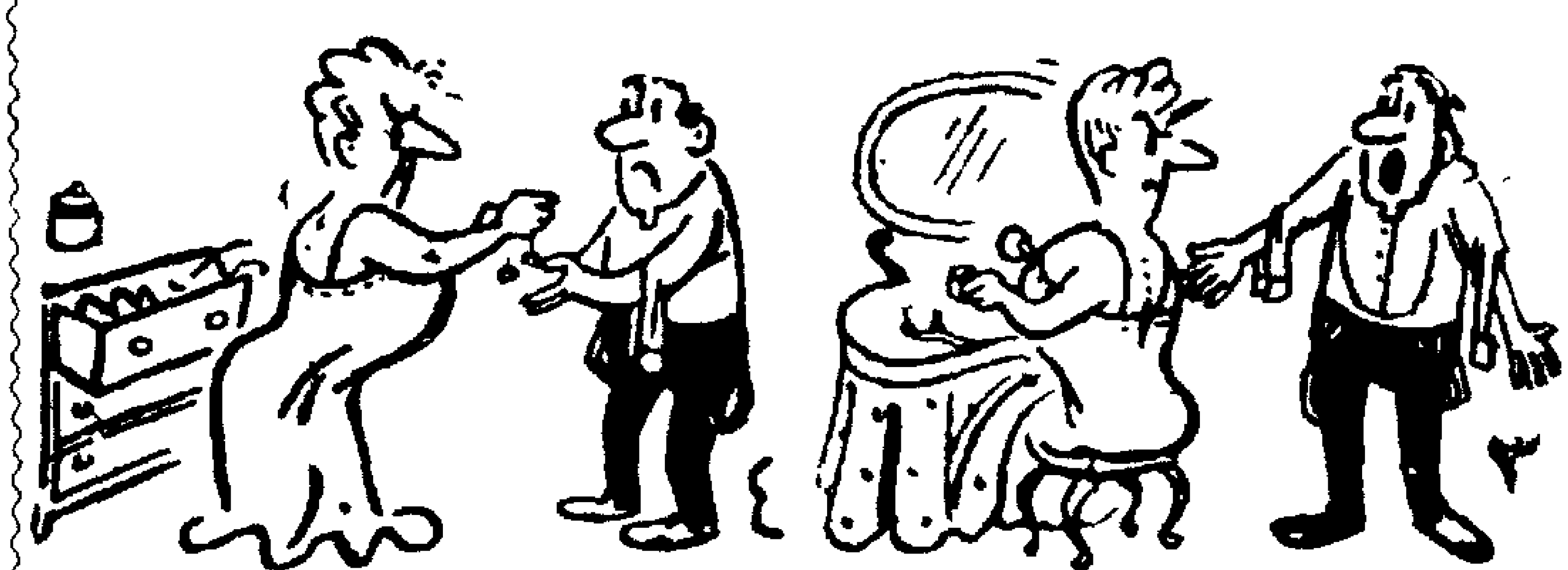
ورفعت الزوجة الصغيرة عينيها الى زوجها الذى تحبه وهى تهمس
– لقد كنت اتلقى الدروس بالمراسلة ..

ولم يعرف دانى أوشيا أن رسائله التى بعث بها من اكسفورد تحمل كل أفكاره وارائه فى الحياة هى التى مكنت سوزان من أن ترسم الطريق لامتلاك قلبه .. وقد نجحت .



الحق على مين ؟

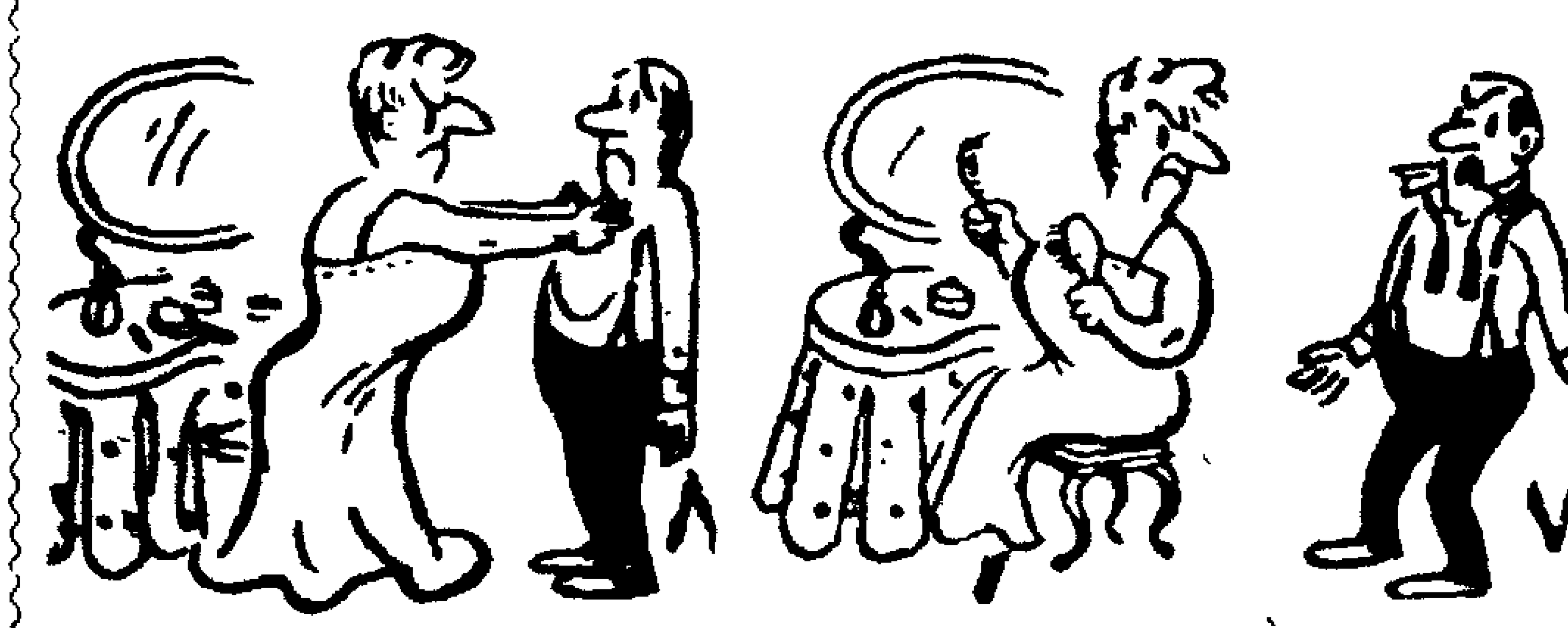
١ ـ ادينى القميص ٠٠ ٢ ـ اتفضل ٠٠



٣ ـ ٠٠ فـين الزراير الدهب ؟ ٤ ـ أهم ٠٠٠



٥ ـ والشراب ؟ ٦ ـ أهو !

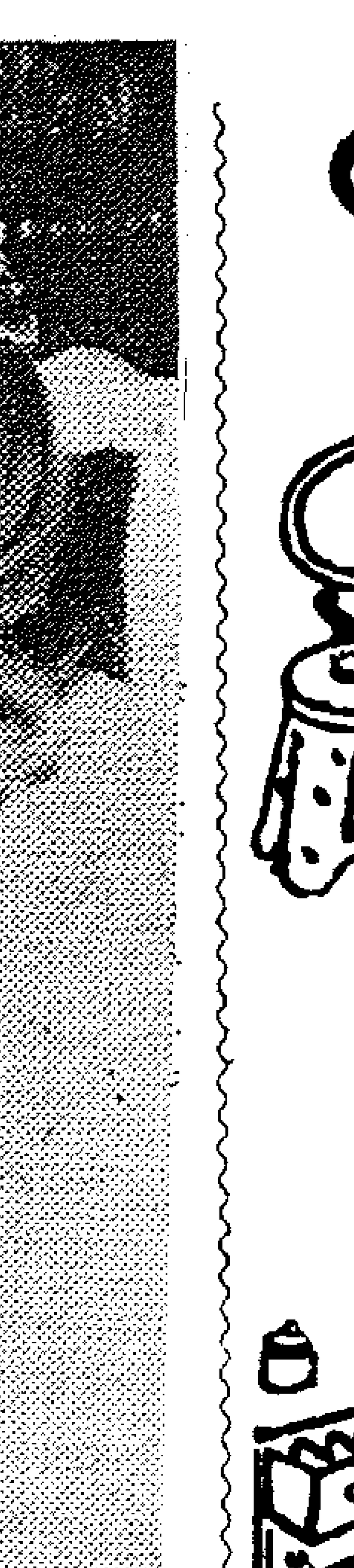


٧ ـ أعقد لى الكرافاتة ٨ ـ حاضر !



٩ يا سلام !! ١٠ ـ انت دايما تتأخرى

ورشة حفر فنديان



كل شيء عن السـينما

هل سمعت قط عن ممثل تتورد أذناه فى كل مرة يقبل فيهـا البطلة ؟

هذا ما كان يحدث لنجم مترو جلدوين ماير الجديد روجر مور الوافد من انجلترا ، أثناء العمل فى فيلم « ديانا » الذى أنتجته م٠ج٠م٠ بالالوان والسينماسكوب فقد كان روجر فى كل مرة يعانق فيها الفاتنة لانا تيرنر كوكب هـذا الفيلم تشع أذناه ضوءا أشـبه بعلامات النيون ٠ وقد سبب ذلك متاعب كثيرة للمختصين فى تفاوت الالوان ٠

ويعلق روجر على ذلك بقوله انه لا يستطيع أن يمنع حدوث ذلك ـ أى تورد أذنيه ـ ولعل السبب فى ذلك يرجع الى عهد الدراسـة فى انجلترا فقد كان زملاؤه فى الفصل يعيرونه بطول قامته وامتلاء جسمه وقبح صورته ، فلما كان المدرس يطلب منه أن يقرأ شـيئا فى الفصل كان يشعر بالخجل فتتورد أذناه ٠

ولكن روجر الذى يبلغ طولـه الان ستة أقدام وبضع بوصـات لا تستطيع أن تسلكه فى حـزب أشجار الجميز أو تنعته بالقبـح فان شكله يحمل السـيدات من جميع الاعمار على التنهـد ٠ انه شاب ممتاز جميل الصورة ٠ ٠

وفيلم « ديانا » هو ثالث فيلـم يظهر فيه روجر وهو يمثل فيـه شخصلة الامير هنرى الذى هـام بحب الفاتنة ديانا دى بواتييه التى كانت تعد أجمل امرأة فى أوروبا فى القرن السـادس عشر والتى أشعل حبه لها الغيـرة فى قلب زوجته الشريرة كاترين دى ميديسى التى راحت تترقب الفرص لتنتقم من ديانا ٠٠

وتقوم لانا تيرنر فى هذا الفيلم بشخصية ديانا ٠ أما ماريسـا بافان الاخت التوأم لبيير انجيـلى فانها تقوم بدور كاترين الشريرة كما يقوم النجم المكسيكى الكبير بدرو أرمندارس بدور الملـك فرنسيس الاول ملك فرنسا ٠

وروجر مور هو ابن عسـكرى بوليس متقاعد وقد بدأ عمله الفنى فى مسارح لندن ٠

ان روجر من كواكب المستقبل ، وقد سجل لنفسه فى فيلم ديانا انتصارا كبيرا فترقبوا هذا البطل الجديد ٠

موعد ٠٠٠

كوكب الرقص والاسـتعراض الفاتنة سد شاريس التى شاهدناها وأعجبنا ببراعتها ومقدرتها فى كثير من الافلام والتى تقدمها اليـوم متروجلدوين ماير فى أجمل أفلام الموسم « موعد فى لاس فيجاس » وهو فيلم بالالوان والسينماسكوب يتقاسم بطولته مع سد شـاريس دان ديلى فضلا عن مجموعة منتقاة من وجوه الشاشة المحبوبين وهو من اخراج روى رولاند ومن انتاج جوباسترناك ٠

ان فيـلم « موعـد فى لاس فيجاس » سيريك ألوانا زاهية من الحياة فى لاس فيجـاس ٠٠ وستستمتع بكل ما فيه من مباهج وتسلية ٠٠

مطابع شركة الاعلانات الشرقية

جاكو

انك لا تستطيعين مقاومة سحر المجوهرات البراقة صناعة جابلونكس وانت تعلمين جيدا أن هذه المجوهرات تزيدك جمالا واناقة في أي مكان . ويمكنك ان تجدي منها الأصناف الآتية :

لؤلؤ
مجوهرات زجاجية ومعدنية
أحجار كريمة
زراير زجاجية
تحف لشجرة عيد الميلاد

JABLONEX

جاكو - جابلونكس ن . ن . تشيكوسلوفاكيا

ولزيادة الايضاح اتصلوا

بالقسم التجاري - سفارة جمهورية تشيكوسلوفاكيا




REGISTERED
TRADE
MARK
جونج
اللحم البقرى المطبوخ
يصلح لجميع
أنواع الطعام
ألذ طعام
أحسن لحمه
بأقل ثمن
GONG
REGD TRADE MARK
STEWED STEAK
يصبح جاهزا للاكل بعد دقيقة واحدة من وضعه على النار
طريقة الاستعمال : انظرى صفحة ٧٢